

KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION

JUNE 2014

ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

День отца

ПРАЗДНИК БЛАГОДАРНОСТИ
ЗА ЛЮБОВЬ.



«Чем больше я изучаю мир,
тем крепче моя вера в Бога»

Альберт Эйнштейн

человек второго тысячелетия

стр. 10

ВЕРА НАДЕЖДА ЛЮБОВЬ...

Добрый день, дорогие читатели!

Мы рады приветствовать вас на страницах нашего журнала, который существует для вашего развития и духовного обогащения. Не забывая о том, что человек — это существо, нуждающееся в постоянном обновлении сил и ресурсов, мы стараемся каждый месяц готовить для вас нечто особенное и полезное. Разум, как и тело, обязательно нужно подпитывать и обогащать полезными вещами. Поэтому милости просим, дорогие друзья!

«Почему ты не взрослеешь, ты ведь уже не ребенок?» Множество взрослых людей никогда так и не перерезают поддерживающие их помощи, не растут в эмоциональном плане. Они опираются на маму, на жену или мужа, или покупают дорогие игрушки, которые служат им своего рода защитным одеялом. Как заметил один критик, разницей между некоторыми людьми и их игрушками является всего лишь цена этих игрушек.

«Когда я был младенцем, — писал Павел коринфянам, — то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое» (1 Коринфянам 13:11). Только так может человек достичь эмоциональной зрелости. А неспособность сделать это покалечит вас навсегда, да так сильно, что сделает жизнь с вами невозможной — вы станете эгоистичным и безответственным, а это принесет боль и вам самим.

Вы когда-нибудь наблюдали, как играют два ребенка, которые никак не могут поладить? Перво-наперво, и вы знаете, это, один угрожает другому: «Ладно-ладно, отдавай мои игрушки и я сейчас уйду домой!» Становясь взрослыми, мы поступаем так же, угрожая порвать со своим браком, вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза, научиться общению



и разрешить конфликт. Отказаться чаще всего бывает легче, чем перебороть свою детскость. Что для этого необходимо, так это мужество, чтобы позволить победить упорству любви. Сказав об упорстве и о силе любви, Павел говорит, что любовь — это тайна, которую мы никогда полностью не поймем, пока не перешагнем порог, отделяющий нас от лица Того, Кто есть любовь — Бога. Апостол говорит: «Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан».

В жизни существует множество вещей, представляющих тайну для меня. Чем старше я становлюсь, тем меньше пытаюсь понять их, но приобретаю все больше желания вложить их в руки любящего Бога, Который видит жизнь с совершенно отличной от моей точки зрения. Я не могу понять страданий невинного ребенка — малыша, чье нежное тельце измучено жаром, или ребенка, чьи ручки и ножки скрючены болезнью и страданием. Мне тяжело понять потерю любимого человека, особенно когда смерть настигает молодого человека или девушки, которые только начали входить в жизнь.

Временами трудно понять, почему безбожник процветает, а человек, старающийся жить по воле Божьей, может просто-напросто перебиваться кое-как; но наибольшей тайной из всех является то, почему человек предпочитает оставаться эгоистичным и одиноким, когда он может прийти к Богу и найти Его любовь, способную наполнить его сердце. Никто не рождается с любовью в своем сердце. Это факт, и чем дольше мы ждем, прежде чем позволить Божьей любви наполнить наши сердца, тем труднее нам пожелать позволить Ему любить через нас. Вашей настоящей способности любить может быть нанесен вред чем-либо, что случилось, возможно, много лет назад; но Великий Врач — Бог может произвести сложную операцию на сердце и удалить рубец неприятных воспоминаний и привнести в вашу безрадостную жизнь искру любви.

Выдающийся психиатр Эрих Фромм сказал: «Величайшей потребностью человека является потребность преодолеть свою отделенность, освободиться из тюрьмы своего одиночества. Полный ответ на проблему существования лежит в правде и зрелой любви».

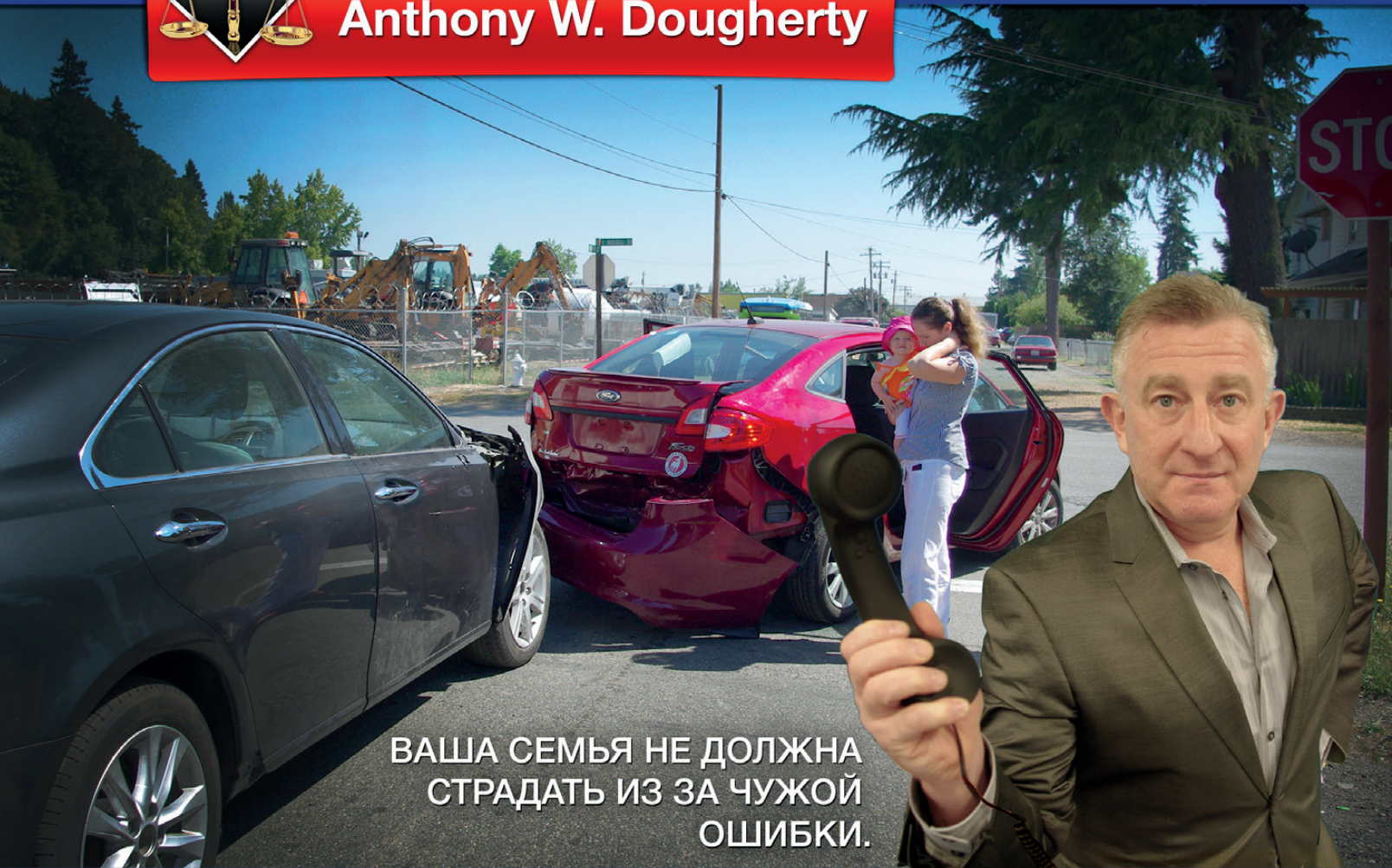
«А теперь, — заключает Павел, — пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше». По шкале от 1 до 10 как вы оцениваете свои способности в любви? В вашем сердце огонь любви погас? Позвольте Божьей любви коснуться вашего сердца, и избыток ее коснется окружающих вас. Именно так всё и происходит. ❧



Олег Мартыненко
Главный редактор
журнала «Канон»



Law Office of
Anthony W. Dougherty



ВАША СЕМЬЯ НЕ ДОЛЖНА
СТРАДАТЬ ИЗ-ЗА ЧУЖОЙ
ОШИБКИ.

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ, ЗВОНИТЕ СЕЙЧАС!

(425) 264-2000



Law Offices of
**Anthony W.
Dougherty**



Law Offices of
**Sing J.
Livingstone**



Law Offices of
**Anna R.
Tseytlin**



Law Offices of
**Marina
Dzhamilova**



Law Offices of
**Harold K.
Grover**



Paralegal
**Михаил
Жовтис**

- **АВТОАВАРИИ**
- **ИММИГРАЦИЯ**
- **БАНКРОТСТВО**
- **КРИМИНАЛ**
- **ШТРАФЫ ОТ \$150**
- **СЕМЕЙНОЕ ПРАВО**
- **DUI**

**BELLEVUE
LYNNWOOD**

**TACOMA
SPOKANE**

**RENTON
MAIN OFFICE**

451 S.W. 10th Street, Ste
215, Renton, WA 98057

АВТОМОБИЛИ

Advanced Tint	37
AP Collision Center	8
Line of Sight Autoglass	40
Master Auto Glass	40
Quality Replacement Auto Glass	23
Обслуживание траков	38
Продажа колес, шиномонтаж	36

АПТЕКИ

Аптека «РУМЕД»	32
----------------------	----

ДЕТСКИЕ САДЫ

Детская академия развития	41
---------------------------------	----

ЗАЙМЫ / ФИНАНСЫ

Home loans — Oleg Tkach	17, 39
Лариса Боришкевич	38

КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Crystal Bright Cleaning	38
Наращивание ресничек и волос ...	41

МАГАЗИНЫ

JR Furniture	18
Quality Furniture Inc.	29

МЕДИЦИНСКИЕ ЦЕНТРЫ

Adult and Child Medicine	33
European Health Center	22

НЕДВИЖИМОСТЬ

Виктор Горбачук	40
Виталий Петровский	16
Евгений Кулиновский	21
Микшанские	17
Петр Боришкевич	16

ПОХОРОННЫЕ УСЛУГИ

Памятники	40
-----------------	----

ПУТЕШЕСТВИЯ (TRAVEL)

Gabriel Travel	47
Mission Valley	9

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering	38
Olga's wedding Service	39
Лимузин сервис	39
Свадебные платья	39
Свадебный сервис «Алеся»	39

СТОМАТОЛОГИ

Людмила Шур	5
-------------------	---

СТРАХОВАНИЕ

Alla Kozlov	38
Irina Bobko (Fenix Insurance)	9
StateFarm	33

СТРОИТЕЛЬСТВО / РЕМОНТ

Карпет, линолеум	41
Crystal Bright Cleaning	37
Siding&Deck Installers and Proeject Manager	37

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Нанимаем на работу водителей ...	41
Требуются водители	37
Требуются водители класса «А» ..	37

УБОРОЧНЫЙ БИЗНЕС

Crystal Bright	37
----------------------	----

УСЛУГИ / РАЗНОЕ

COMFORT. Чистка карпета	28
Concerte Work	41
FIS Inc. (Переводы)	20
Foregin Nurse, Inc.	36
Foreign Consultants, Inc.	37
Банкетный зал	8

Иммиграционные услуги	37
Кредитная история	40
Лимузин сервис	41
Наращивание ресничек и волос ...	41
Продам серебряные монеты	41
Реклама в журнале	38
Ремонт радиоэлектроники	38
Установка сайдинга	36

ФОТО / ВИДЕО

aMp Photography	39
Andriy & Lena (L A fine video)	39
Elom pictures	39

ЦЕРКВИ / МИССИИ

Courage Mission	35
Вашингтон Христианский	24

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Feldman&Lee	48
Harris&Moure	7
Harris&Moure, pllc	9
Kvasnyuk Law Office	46
Mccormick LAW Offices	6
Михаил Жовтис	3

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief

Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Managing Editor
Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors

Olesya Sytnyk
Victoria Gaydaeva

Дизайн и верстка
Design
Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com

Рекламный отдел
Office

(425) 772-8462

Факс
Fax
(425) 740-0258

Сайт
Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта
E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса
Mail Address

Внимание!

Изменился почтовый адрес

KANON INC.
PO BOX 379
Issaquah, WA 98027

Часы работы
Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство
Advertising agency
www.kanonusa.com

Заказ рекламы

по телефону

425-772-8462

или на сайте www.kanonseattle.com

23

Deadline
is on

Прием рекламы
не позднее
23 числа

**Посмотреть цены
на сайте**

www.kanonseattle.com/zakaz_reclam



KANON INC.

Издатель и правообладатель компания Kanon, Inc. Журнал издается с 2002 года. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикаций. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. Перепечатка или частичное использование материалов журнала Канон, а также с веб-сайта www.KanonSeattle.com возможно только с письменного разрешения редакции.
2002-2014 © KANON INC.



НУЖЕН ДАНТИСТ?

Family & Cosmetic Dentistry
Доктор Lyudmila Shur, D.D.S.

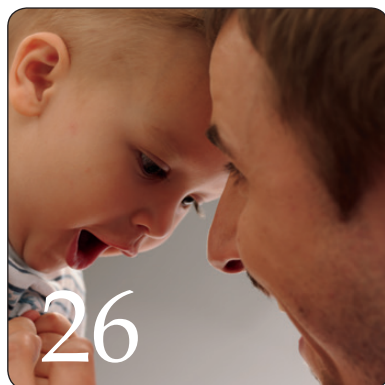
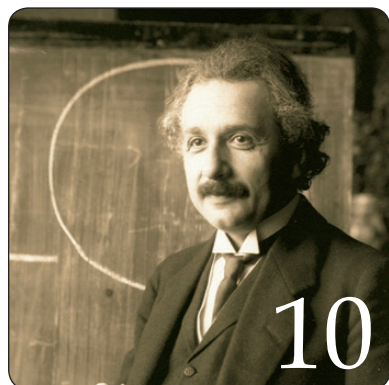
Всегда рады новым пациентам.
Оказываем экстренную неотложную помощь

- Отбеливание зубов
- Коронки и мосты
- Зубные протезы
- Лечение корневых каналов
- Удаление зубов
- Имплантанты
- Ортодонтические пластинки

Принимаем все виды страховок, а также медкупоны DSHS для детей до 19 лет

425-741-2030

16108 Ash Way, Suite 202, Lynnwood, WA 98087



Тема номера
10 АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Общество
26 ДЕНЬ ОТЦА

Кулинария
30 ВКУСНЯТИНА

Кроссворд
34 ГЕОГРАФИЯ

Здоровье
42 15 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ
СЕРДЦА И СОСУДОВ.



McCORMICK LAW OFFICES

АМЕРИКАНСКИЙ АДВОКАТ

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- Разводы без взаимного согласия
Contested Divorce
- Разводы по взаимному согласию
Uncontested Divorce
- Порядок уплаты алиментов
Child Support and Alimony
- Модификация алиментов
Child Support Modification
- Вопросы о месте проживания
детей
- Изменение и установление
родительских прав

PROTECTION AND RESTRAINING ORDERS

- Domestic Violence
- Spousal Threats of Deportation
- Child Abuse

БАНКРОТСТВО И СНИЖЕНИЕ ДОЛГОВ

- Ликвидация и списание долгов
- Рассрочка уплаты долгов



Daniel McCormick
Attorney at Law

(206) 484-0876
Russian Line

(425) 238-5512
English line





DANIEL MCCORMICK

Daniel@McCormickLawOffices.com www.McCormicklawoffices.com
155 – 108th Ave NE, Suite 210 Bellevue, WA 98004



HARRIS | MOURE

Первоклассные юридические услуги

-  Иммиграционное право
-  Юридическая поддержка малого и среднего бизнеса
-  Судебные процессы
-  Интеллектуальная собственность



Oksana Demina
Russian Consultant



Charles P. Moure
Attorney at Law



Daniel P. Harris
Attorney at Law

Русская линия:
(206) 601-2889

English line:
(206) 224-5657

www.harrismoure.com
www.immigrationlawamerica.com
oksana@harrismoure.com

600 Stewart Street Suite 1200
Seattle, WA 98101



Marvel Food & Deli Tacoma

Tel: 253.537.1008 ext.304

БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ

Weddings • Parties • Family Events • Funerals

Beautiful, Modern & Spacious...

...fits up to **300 people!**

www.marvelfoodanddeli.com



Collision Center

ADVANCED & PROFESSIONAL

Все виды кузовных работ. Качественная покраска.

AP Collision Center will handle the claims process, satisfy the Insurance Company, and restore your vehicle back to pre-accident condition.

- I-Car Platinum Trained Technicians Highest Level of Excellence in Training.
- Free Estimates.
- Mobile estimating- we travel to your location if necessary.
- On site rental cars available for your convenience.
- Towing Service.
- All glass replacement.
- A/C Recharges.
- We offer paint-less dent removal.
- Velocity -The World's Most Accurate Frame Laser Measuring System.
- Chief Ez-Liner Frame Machine.
- Professional Spray & Bake Paint Booth.
- Paint System to restore your Factory Finish, and color match.
- We work on all Makes and Models.
- Lifetime Warranty as long as you own your vehicle.

WE MAKE IT EASY FOR YOU!!!

18205 HWY 99 Suite 105
Lynnwood, WA 98037
Ph: (425) 582-2323
Fax: (425) 678-0254
Cell: (425) 319-6422

MON-FRI: 8 am – 5:30 pm
SAT: 9 am – 1 pm
SUN: Closed



АВИАБИЛЕТЫ В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

✈️
\$920
MOSCOW*

🌴
\$575
MEXICO**

✈️
\$1320
KIEV*

🌴
\$599
HAWAII**

* Travel June 2014. Tax and Fees included. Max 1 month stay. Departure from Seattle WA. Prices in this Ad were effective 05/01/2014. At the time of purchase your Air ticket Price may be higher due to Airline Surcharge increase.

**Price per person, based on double occupancy, 7 night stay, hotel + transfers only, meal plan not included, based on 3* properties. Airfare not included. Fares and availability are subject to change. Travel this Summer. Quoted on May 15, 2014

MissionValley

TRAVEL INC.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ WWW.MVTI.COM

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СКИДКИ, НАЗОВИТЕ ПРОМО КОД

PROMO2014

FENIX INSURANCE

Auto • Home • Life • Boats • Recreational Vehicles • Business
• Commercial Auto • Contractors • Bonds • and much more



Irina Bobko

Insurance Agent

Fenix Insurance Inc.

903 E. Street S.E. Auburn, WA 98002

Ph **(253) 735-3355**

Fax **(253) 333-8291**

irina@fenixinsurance.com

Мы работаем с несколькими известными страховыми компаниями. Предоставим вам самые лучшие цены и самые лучшие условия страхования.

www.fenixinsurance.com

«Эйнштейн больше, чем какой-либо другой ученый, обогатил наш движимый наукой мир. Ни один другой человек не олицетворяет в такой степени роль и значение достижений науки. Пока государства все еще одержимы стремлением заполучить как можно больше могущества, их народы считают научный прогресс наискорейшим путем к собственному материальному благосостоянию. Огромное влияние Эйнштейна заключается не только в его новаторских теориях, но и в его духовном примере. Он не раз отмечал, что Бог не играет в кости. Под небесами должна быть цель. Будущим поколениям не следует забывать сделанное Эйнштейном предостережение в том смысле, что ученым нельзя терять душу в холодном логическом поиске и что, напротив, они должны служить интересам человечества».

(Из книги М. Шапиро «100 великих евреев»)

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

—
ЧЕЛОВЕК ВТОРОГО ТЫСЯЧЕЛЕТИЯ

Биография и хронология

Физик-теоретик, один из основателей современной теоретической физики, лауреат Нобелевской премии по физике, автор более 300 научных работ по физике, а также около 150 книг и статей в области истории и философии науки, публицистики и др., Альберт Эйнштейн родился 14 марта 1879 года в городе Ульме на юге Германии, в небогатой еврейской семье. Его отец, Герман Эйнштейн, был совладельцем маленького предприятия по производству перьевой набивки для матрасов и перин. Мать, Паулина Эйнштейн была из семьи состоятельного торговца кукурузой Юлиуса Дерцбахера. Летом 1880 года в Мюнхене, куда переехала семья Эйнштейна, Герман Эйнштейн вместе с братом Якобом открыл небольшую фирму по торговле электрическим оборудованием. Вскоре, в Мюнхене родилась младшая сестра Эйнштейна Мария. Начальное образование Альберт Эйнштейн получил в католической школе в Мюнхене. С шести лет, по инициативе матери Эйнштейн начал заниматься игрой на скрипке. Впоследствии, увлечение музыкой сохранилось и стало неотъемлемой частью жизни Эйнштейна. Много лет спустя, находясь в США в Принстоне, в 1934 году Альберт Эйнштейн дал концерт, все сборы с которого пошли в пользу эмигрировавших из нацистской Германии учёных и деятелей культуры. На своей скрипке Эйнштейн исполнял произведения Моцарта, чьим страстным поклонником он являлся. Как это ни странно, но в гимназии он не был в числе первых учеников. Единственными предметами, где он преуспевал были математика и латынь. Эйнштейну очень многое не нравилось в гимназии — в частности, устоявшаяся система механического заучивания материала гимназистами, а также авторитарное отношение учителей к ученикам. Он считал, что излишняя зубрежка

наносит вред самому духу учёбы и творческому мышлению. Из-за этих разногласий Альберт Эйнштейн часто вступал в споры со своими преподавателями. В 1894 году братья Герман и Якоб перевели свою фирму из Мюнхена в итальянский город Павию. Эйнштейны переехали в Италию, но сам Альберт ещё некото-

по ботанике и французскому языку, что не позволило ему поступить в Цюрихский Политехникум. Тем не менее, директор училища посоветовал молодому человеку поступить в выпускной класс школы в Аарау в одном из кантонов Швейцарии, чтобы получить аттестат и повторить поступление в техникум. В школе



Он считал, что излишняя зубрежка наносит вред самому духу учёбы и творческому мышлению.

рое время оставался с родственниками в Мюнхене. Ему нужно было окончить все шесть классов гимназии. Но, так и не получив аттестата зрелости, в 1895 году он последовал за своей семьей в Павию. В 1895 году Альберт Эйнштейн отправляется в Швейцарию, в Цюрих, чтобы сдать вступительные экзамены в Высшее техническое училище и стать преподавателем физики. Экзамен по математике Эйнштейн сдал блестяще, но с треском провалил экзамены

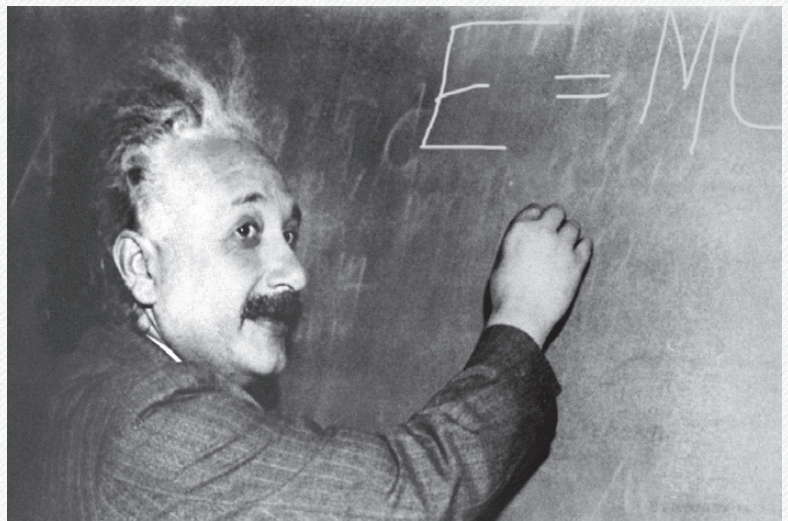
Аарау Альберт Эйнштейн увлекся электромагнитной теорией Максвелла и посвящал ей все свое свободное время. Осенью 1896 года он успешно сдал все выпускные экзамены в школе и получил аттестат, и в этом же году был принят в Политехникум на педагогический факультет. Учась в Политехникуме, Эйнштейн подружился с однокурсником, математиком Марселем Гроссманом, а также познакомился со своей будущей женой, сербской студенткой факуль- ➤

тета медицины Милевой Марич (она была на 4 года старше его). В те времена чтобы получить швейцарское гражданство, требовалось уплатить 1000 швейцарских франков. Это были немаленькие деньги для семьи Эйнштейна. В 1896 году Альберт Эйнштейн отказался от германского гражданства, но только спустя 5 лет получил гражданство Швейцарии. В этом году фирма отца и брата окончательно разорилась, родители Эйнштейна переехали в Милан. Там Герман Эйнштейн, уже один без брата, открыл фирму по торговле электрооборудованием. Учеба в швейцарском Политехе давалась Эйнштейну сравнительно легко. Стиль и методика преподавания здесь существенно отличались от застывшей и авторитарной прусской школы. У него были очень хорошие учителя, в том числе замечательный преподаватель геометрии Герман Минковский (его лекции Эйнштейн часто прогуливал, о чём потом искренне сожалел) и аналитик Адольф Гурвиц. В 1900 году Эйнштейн закончил швейцарский Политех и получил диплом преподавателя математики и физики. Экзамены он сдал хорошо, но не блестяще. И, хотя многие преподаватели высоко оценивали способности студента Альберта Эйнштейна, никто не захотел помочь ему продолжить научную карьеру. В 1901 году Эйнштейн наконец получил гражданство Швейцарии, но вплоть до весны 1902 года не мог найти постоянное место работы. Из-за отсутствия заработка он голодал в буквальном смысле этого слова, не принимал пищу несколько дней подряд. Это стало причиной болезни печени, от которой ученый страдал всю свою оставшуюся жизнь. Но несмотря на все лишения, преследовавшие Эйнштейна в 1900–1902 гг., он находил время для дальнейшего изучения физики. В 1901 г. берлинский журнал «Анналы физики» опубликовал его первую научную работу «Следствия теории капиллярности». Эта работа была посвящена анализу сил притяжения между

атомами жидкостей на основании теории капиллярности. В 1905 г. Эйнштейн опубликовал три статьи, содержащие фундаментальные открытия в области физики. В том же 1905 г. в статье «Зависит ли инерция тела от содержания в нем энергии» Эйнштейн впервые ввел в физику формулу соотношения между массой и энергией, а в 1906 г. записал ее в виде $E=mc^2$. Она лежит в основе релятивистского принципа сохранения энергии, всей ядерной энергетики. В 1906 г. Эйнштейн защитил докторскую диссертацию, обобщив работы по броуновскому движению. В 1907 г. он создал квантовую теорию теплоемкости. С 1908 г. Эйнштейн — приват-доцент Бернского университета, в 1909 г. — экстраординарный профессор Цюрихского университета, в 1911 г. — ординарный профессор Немецкого университета в Праге, в 1912 г. — профессор Цюрихского политехника (в котором ранее учился), в 1914 г., несмотря на происки анти-семитов, был утвержден директором Института кайзера Вильгельма, профессором Берлинского

университета, членом Прусской АН. В 1916 г. Эйнштейн предсказал явление индуцированного (вынужденного) излучения атомов, лежащее в основе квантовой электроники. Теория Эйнштейна о вынужденном, упорядоченном (когерентном) излу-

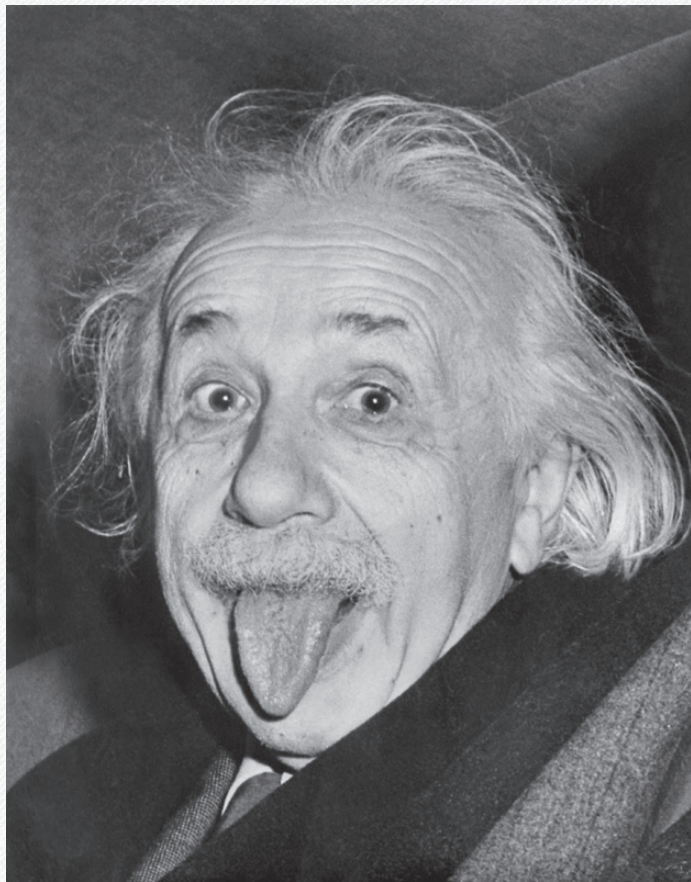
чении привела к открытию лазеров. В 1917 г. Эйнштейн завершил создание общей теории относительности, концепции, обосновывающей распространение принципа относительности на системы,двигающиеся с ускорением и криволинейно друг относительно друга. Теория Эйнштейна впервые в науке обосновывала связь между геометрией пространства-времени и распределением массы во Вселенной. Новая теория основывалась на теории тяготения Ньютона. Современная физика экспериментально обосновала специальную теорию относительности. На ее основе, например, создаются ускорители элементарных частиц. Принципиальное обоснование получила и общая теория относительности. За открытие законов фотоэффекта и труды по теоретической физике Эйнштейн в 1921 г. получил



Эйнштейн впервые ввел в физику формулу соотношения между массой и энергией, а в 1906 г. записал ее в виде $E=mc^2$.

Нобелевскую премию. В 1924–25 гг. Эйнштейн внес большой вклад в разработку квантовой статистики Бозе, которая ныне именуется статистикой Бозе–Эйнштейна. В 1932 г. Эйнштейн читал лекции в Калифорнийском технологическом институте, а

с апреля 1933 г. получил профессию в Принстонском институте высших исследований (США), где проработал до конца жизни.



Впоследствии Альберт Эйнштейн рассылал её друзьям в качестве новогодней поздравительной открытки.

дом, обращенным внутрь себя — ум ученого постоянно был занят решением сложных задач. Также широко известны были забывчивость и непрактичность этого милого умного человека, делающего открытия не ради личной выгоды, а ради всего человечества. Лишь однажды за всю его продолжительную жизнь Альберт Эйнштейн приподнял завесу тайны над своей личностью, вызвав еще больший интерес к своей персоне. Это произошло в день празднования его семьдесят второй годовщины, 14 марта 1952 года. Фотограф Сейсс попросил сделать Эйнштейна задумчивое лицо, соответствующее имиджу исследователя, на что ученый высунул язык, показав себя не только серьезным изобретателем, но и

честие новогодней поздравительной открытки. Другу Альберта, журналисту Х.Смиту, досталась уникальная фотография — на ней была подпись, сделанная рукой гения физики, «шутливая гримаса всему человечеству». Всего было напечатано девять оригинальных снимков, и один из них в 2009 году был продан за 74 000 долларов.

Что, на самом деле, же мы знаем об этом человеке? Кроме закона взаимосвязи массы и энергии « $E = mc^2$ » и изображений, на которых запечатлен улыбающийся профессор с волосами по типу «утро в курятнике», большинство рассказов об Альберте Эйнштейне основаны на мифах. Но не все. Например, говорят, что Эйнштейн отказался от поста президента Израиля — это соответствует действительности. После смерти президента Хаима Вейцмана в 1952 году, премьер-министр Израиля Давид Бен-Гурион предложил Эйнштейну должность президента страны. Эйнштейн был несказанно тронут предложением, и написал письмо, в котором сказано: «Я глубоко тронут предложением государства Израиль, но с сожалением и прискорбием должен его отклонить». А вот вопреки слухам, Эйнштейн никогда не проваливал экзамены по математике. Выражение «Эйнштейн провалил математику» стало своеобразным мифом — одним из способов объяснить его неожиданную чужаковатость. Вальтер Исааксон в его книге «Эйнштейн: его жизнь и вселенная» даже привел ответ Эйнштейна на подобное замечание: «Я никогда не проваливал математику. Еще в 14 лет я успешно освоил расчет дифференциальных уравнений и интегралов».

Безумный ученый?

Подавляющее большинство жителей планеты воспринимают Альберта Эйнштейна как «безумного ученого». Такой образ сложился в головах миллионов людей исключительно благодаря неординарной внешности великого ученого, а не его умственному состоянию. Выдающийся физик, всего себя отдавший науке, зачастую появлялся перед публикой в обыкновенном растянутом свитере, с растрепанными волосами, и взгля-

обычным жизнерадостным человеком. Так и вышла эта фотография, снимок, развеявший образ седого, немного растрепанного гениального ученого. Сам же гениальный физик признал эту фотографию небывало удачной — к тому времени ему порядком надоел незаслуженный стереотипный образ «злого гения». Фотография, которая за короткое время обошла весь мир, была обрезана — там еще присутствовала семейная чета Эйделот. Впоследствии Альберт Эйнштейн рассылал её друзьям в ка-

Атеист или теист?

Эйнштейн стал общественным деятелем на волне промышленной и научной революций в 19-м веке. Аспекты иудейско-христианских традиций, связанные с культурой и историей, оставались неизменными ➤

аж до Дарвина, чья теория естественного отбора не совпадала с укоренившимися взглядами до 1930 года, т.е. через 70 лет после опубликования его книги «Происхождение видов».

Вот почему одной из причин, почему люди до сих пор спрашивают друг друга, верил Эйнштейн в Бога или нет. Религиозные взгляды Эйнштейна являются предметом давних споров. Некоторые утверждают, что Эйнштейн верил в существование Бога, другие называют его атеистом. Вопреки ожиданиям, он всегда выступал «за ЕГО существование». Эйнштейн чувствовал, что, по сути своей, наука ведет к познанию «религиозного ощущения мира».

Для него Бог был безликим персонажем, который все-таки отвечал за невероятную симметрию вселенной. В своем письме к Макс Борну (Max Born, немецкий физик-теоретик, удостоенный в 1954 Нобелевской премии по физике за фундаментальные исследования по квантовой механике) он определил свой взгляд на квантовую механику именно на

основе этой точки зрения.

Одним из его вкладов в квантовую механику был фактор неопределенности. Борну он писал: «Теория (относительности) многое объясняет, но никак не приближает нас к секрету СТАРИКА (имеется в виду Бог). Я убежден, что Он не бросал игральные кости».

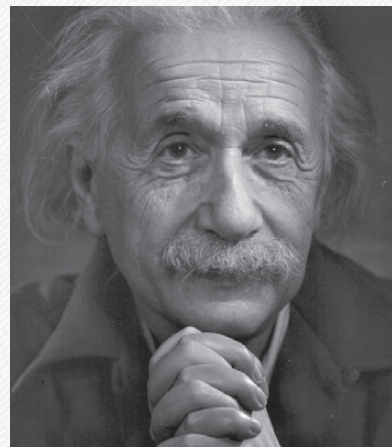
Его слова подразумевают, что:

а) кто-то или что-то стоит за созданием вселенной,

б) создание вселенной не было случайным.

Болгарский писатель Тихомир Димитров написал книгу, в которой собраны высказывания великих ученых о Боге и религии. Автор так говорит о своем произведении: «В книгу «Они верили в бога: пятьдесят нобелевских лауреатов и другие великие ученые» включены документально подтвержденные высказывания всемирно известных ученых и писателей. За одиннадцать лет исследований я изучил сотни книг, статей и писем — в основном из архивов

Национальной библиотеки Болгарии (София), Миланской общественной библиотеки (Милан) и Австрийской национальной библиотеки (Вена). Вдобавок я состоял в переписке со многими ныне здравствующими лауреатами Нобелевской премии, которые поделились со мной своими мыслями о Боге. Надеюсь, эта книга послужит источником вдохновения для верующих и заставит задуматься тех, кто полагает, будто религия и современная наука несовместимы».



5 интересных фактов об Эйнштейне:

1. До трёх лет будущий гений не разговаривал вообще, чем ещё больше заставлял своих родителей опасаться, что он отстаёт в развитии. Однако как только мальчик заговорил, то его родители были изумлены — у трёх-летнего Эйнштейна был словарный запас взрослого человека.

2. В 20-е годы XX века в Берлине началась кампания против Эйнштейна. Выступления и нападки ученых-антисемитов велись под благовидным предлогом критики теории относительности. Власти ответили молчанием на гонения учёного. После прихода к власти Гитлера в 1933 Эйнштейн был вынужден бежать в Америку. Нацисты были в ярости, что ученый оказался вне их досягаемо-

сти. Все его вещи и документы, оставшиеся в Германии, были разграблены и уничтожены, а летний дом — конфискован в пользу государства.

3. Ему нужно было «проговаривать» кому-то свои теории. Он считал их «дозревшими», когда мог объяснить простыми словами хоть секретарше. Еще он писал стихи, которые тоже тренировали ум, и старался говорить афоризмами.

4. Когда Эйнштейна спрашивали, где находится его лаборатория, он, улыбаясь, показывал авторучку.

5. Хотя он много лет жил в США и был полностью двуязычным, Эйнштейн утверждал, что не умеет писать на английском языке.

Самым первым в списке людей, вошедших в книгу, встречается Альберт Эйнштейн — лауреат нобелевской премии по физике, названный средствами массовой информации «человеком второго тысячелетия». Из 17 высказываний великого ученого, каждое из которых достойно внимания, стоит, наверное, ограничиться лишь некоторыми:

■ «Мы похожи на ребенка, попавшего в огромную библиотеку, в которой множество книг на разных языках. Ребенок знает, что кто-то эти книги написал, но не знает, как они были написаны. Он не понимает языков, на которых они написаны. Ребенок смутно подозревает, что в расположении книг есть некий мистический порядок, но что это за порядок — он не знает. Мне кажется, что даже самый мудрый из людей выглядит именно так перед Богом. Мы видим, что вселенная устроена удивительным образом и подчиняется определенным законам, но эти законы мы едва понимаем. Наш ограниченный разум не способен постичь загадочную силу, что движет созвездиями». (Цит. по: Denis Brian, Einstein: A Life, New York, John Wiley and Sons, 1996, 186).

■ «Если очистить иудаизм (в том виде, в котором его проповедовали пророки) и христианство (в том виде, в котором его проповедовал Иисус Христос) от всех последующих дополнений — особенно сделанных священниками, — то останется учение, способное исцелить все социальные болезни человечества. И долг каждого человека доброй воли — в своем мире упорно, по мере сил, бороться за претворение в жизнь этого учения чистой человечности». (Albert Einstein, Ideas and Opinions, New York, Bonanza Books, 1954, 184-185).

■ «Всякий, кто серьезно занимается наукой, приходит к осознанию того, что в законах природы проявляется Дух, который намного выше человеческого, — Дух, пред лицом которого мы с нашими ограниченными силами должны ощущать собственную немощь. В этом смысле научные поиски приводят к религиозному чувству особаго рода, которое действительно во многом отличается от религиозности

более наивной». (Высказывание, сделанное Эйнштейном в 1936 г. Цит. по: Dukas and Hoffmann, Albert Einstein: The Human Side, Princeton University Press, 1979, 33).

■ «Чем глубже человек проникает в тайны природы, тем сильнее он почитает Бога». (Цит. по: Brian 1996, 119).

■ «Чем больше я изучаю мир, тем крепче моя вера в Бога». (Цит. по: Holt 1997).

Мнение Эйнштейна об Иисусе Христе было высказано в его интервью американскому журналу «Сатердей инвинг пост» (The Saturday Evening Post, 26 октября 1929 г.):

■ «— Какое влияние оказало на вас христианство?

— В детстве я изучал и Библию, и Талмуд. Я иудей, но меня завораживает яркая личность Назарянина.

— Читали ли вы книгу об Иисусе, написанную Эмилем Людвигом?

— Портрет Иисуса, написанный Эмилем Людвигом, слишком поверхностен. Иисус настолько масштабен, что не поддается перу фразеров, даже очень искусных. Христианство нельзя отвергнуть лишь на основании красного слова.

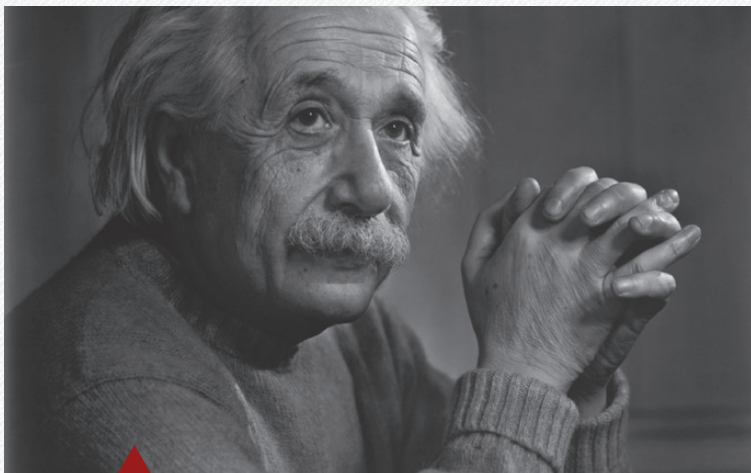
— Верите ли вы в исторического Иисуса?

— Разумеется! Невозможно, читая Евангелие, не почувствовать реальное присутствие Иисуса. Его личность дышит в каждом слове. Никакой миф не обладает столь мощной жизненной силой».

О фанатичных атеистах Эйнштейн писал:

■ «Есть и фанатичные атеисты, чья нетерпимость сродни нетерпимости

религиозных фанатиков, — и происходит она из того же источника. Они похожи на рабов, по-прежнему чувствующих гнёт цепей, сброшенных после тяжелой борьбы. Они бунтуют против «опиума для народа» — для них невыносима музыка сфер. Чудо природы не становится меньше оттого, что его



«Чем глубже человек проникает в тайны природы, тем сильнее он почитает Бога».

можно измерить человеческой моралью и человеческими целями». (Цит. по: Max Jammer, Einstein and Religion: Physics and Theology, Princeton University Press, 2002, 97).

■ «За всеми величайшими достижениями науки стоит уверенность в логической стройности и познаваемости мира — уверенность, которая сродни религиозному переживанию... Эта глубокая эмоциональная уверенность в существовании высшей разумной силы, открывающейся в непостижимости Вселенной, и есть моя идея Бога». (Einstein 1973, 255).

■ «Несмотря на всю гармонию космоса, которую я, с моим ограниченным разумом, всё же способен воспринимать, находятся те, кто утверждают, что Бога нет. Но больше всего меня раздражает, что в поддержку своих взглядов они цитируют меня». (Цит. по: Clark 1973, 400; Jammer 2002, 97). ❧

Подборка материалов из интернет-источников

Олеся Сытник
Журналист и публицист



НЕДВИЖИМОСТЬ ФИНАНСИРОВАНИЕ

покупка и продажа
дома
кондоминимумы
земельные участки

все виды займов
займы на строительство
equity line
новые, доступные программы

Самый низкий процент!

Виталий Петровский

Cell: 253-820-6133, Office: 253-520-3780, Fax: 253-566-3755



AUBURN \$208,000



AUBURN \$220,000



FEDERAL WAY \$116,000



FEDERAL WAY \$235,000



FIFE \$199,950



KENT \$145,000



KENT \$230,000



KENT \$250,000



KENT \$250,000



PUYALLUP \$199,000

Petr Borishkevich Broker

- Professional for short sales and bank own properties.
- Do you want to buy house for lower price?
- Call me before doing short sale.
- I'm working with banks.
- I will help you to chose lender to get lower interest rate.
- I will help with loan modification.



Skyline Properties Inc

cell 253-218-9014 • Fax 253-590-2892 • seattle150@yahoo.com

Недвижимость

Покупка • Продажа



Lakewood
2,160 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.16 +/- Acre Lot
\$319,950 ↓

NEW CONSTRUCTION!



Tacoma
2,475 Sq Feet
5 Bedroom
2.5 Bath
0.43 +/- Acre Lot
\$359,950

Gorgeous Home



Tacoma
1,500 Sq Feet
3 Bedroom
2.25 Bath
0.12 +/- Acre Lot
\$199,950

NEW CONSTRUCTION!

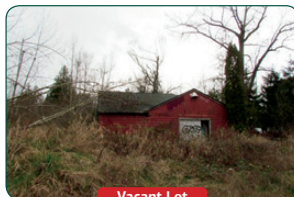


Mt. Rainier View
2,140 Sq Feet
4 Bedroom
2.5 Bath
0.12 +/- Acre Lot
\$224,950



NEW CONSTRUCTION!

Tacoma
3,108 Sq Feet
3 Bedroom
2.75 Bath
0.18 +/- Acre Lot
\$424,950



Vacant Lot

Auburn
1.19 +/- Acre Lot
Subdivided for 6 lots
All utilities available
on street

- Дома и участки
- Коммерческая недвижимость
- Short sale process
(Долг превышает стоимость вашего дома)
- Банковские дома

John L. Scott
REAL ESTATE



**Vitaliy & Marianna
Mikshanskiy**

ph.: 253-565-1010

fax: 253-564-6004

cell: 253-255-2342

mariannami@johnlscott.com

3929 Bridgeport Way W #206,
University Place, WA 98466

HOME LOANS



Oleg Tkach

Senior Loan Officer

Cell 425-478-7676

Office 425-412-5233

Fax 425-953-2918

olegt@guildmortgage.net

NMLS #90937

Empowering People to Make Informed Financial Decisions

We Specialize in

- FHA loans
- Conventional loans
- Zero down first Time Homebuyer programs
- FHA 203K Rehab loans for fixer-uppers
- Jumbo Loan financing up to 2 million
- Self employed Borrowers
- First time Home Buyers
- Manufactured home financing

Cell 425-478-7676



Guild
MORTGAGE COMPANY
Company NMLS ID 3274

0%
interest
for 24 month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.

Stylus

PALLISER

MILLENNIUM

SCHNADIG

Simmons



Michael Amini

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

AICO

Monte Carlo Collection™



Michael Amini

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.



Michael Amini
JANE STYMOUR
A DESIGN COLLABORATION

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

AICO

Oppulente Collection™



Michael Amini
JANE STYMOUR
A DESIGN COLLABORATION

AICO
AMINI INNOVATION, CORP.

В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брендов



ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.



ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты



Vilagio Collection™



Excelsior Collection™



10" Queen
Visco Memory foam
mattress + base



\$795

Visco memory foam
Buy one Get one FREE!

Visco memory
foam pillow

\$45



JR Furniture
"Discover the Difference"

visit us at www.jrfurniture.biz

Call toll free: **1-877-JRFURNITURE (1-877-573-8764)**

1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451

19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)

(425) 776-1499

BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA

(360) 734-8000

40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)

(503) 491-8898

OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)

(503) 591-8898



ДОВЕРЬТЕ СВОИ ДОКУМЕНТЫ FIS!



признанному лидеру среди фирм, занимающихся
эвалюацией иностранных документов об образовании
и переводами на иностранные языки.

Обращайтесь к нам сегодня:

Тел.: 425-248-2255
Факс: 425-248-2262
E-mail: info@fis-web.com
www.fis-web.com

Foundation for International
Services, Inc.

**505 – 5th Avenue South,
Suite 101,
Edmonds, WA 98020**

Специалисты фирмы FIS лучше всех
понимают трудности и специфику
оценки уровня образования,
приобретенного вне США. За
последние 30 лет мы помогли в
этом важном вопросе тысячам
людей, которые благодаря этому
смогли влиться в образовательную
систему Америки или начать работу
по своей профессии.

Если вы хотите лично принести
документы в наш офис для
эвалюации или перевода,
пожалуйста, ознакомьтесь с
полезной информацией,
размещенной на нашем вебсайте
(www.fis-web.com/visitors).
Благодарим Вас!

УСЛУГИ ПО ЭВАЛЮАЦИИ ДИПЛОМОВ ОБ ОБРАЗОВАНИИ И КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СВИДЕТЕЛЬСТВ

Эвалюация отдельных документов (Document-by-Document Evaluation) дает описание ваших дипломов, удостоверений или свидетельств о полученном образовании или профессиональной квалификации и предоставляет для каждого эквивалент, соответствующий американской системе. Чаще всего такая оценка требуется при устройстве на работу, для получения определенного иммиграционного статуса или виз категорий H1-B или L.

Детальная эвалюация по пройденным курсам (Course-by-Course Evaluation) дополнительно дает перечень пройденных курсов с указанием зачетов, отметок, средних баллов и часов в эквивалентах США. Этот вид эвалюации обычно используют желающие продолжить свое образование или получить лицензию для занятия профессиональной деятельностью.

УСЛУГИ ПИСЬМЕННОГО ПЕРЕВОДА

Мы являемся признанными экспертами в области перевода официальных документов. У нас вы можете заказать сертифицированный и нотариально заверенный перевод дипломов, контрактов, патентов, иммиграционных материалов и других юридических документов. В нашем распоряжении имеются высококвалифицированные сертифицированные переводчики почти всех языков мира.

Фирма FIS является корпоративным членом Национальной ассоциации агентств по оценке документов об образовании (NACES) и Американской ассоциации переводчиков (ATA).

**ОБРАТИТЕСЬ К НАМ, И ВЫ ПОЙМЕТЕ, ПОЧЕМУ ТАК МНОГО
КЛИЕНТОВ ДОВЕРЯЮТ НАМ!**

Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до \$10.000
при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper \$300s



2800 Square Feet • Three Car Garage
Four Bedrooms + Den • Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400
НОВЫХ ДОМОВ
в Snohomish
County

Applewood от \$300s



Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
5000+ Square foot lots
Close to everything

Caltera от \$400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside от \$300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy

Woodside от \$200s



Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома
в Snohomish
County

ВОЗМОЖНА
покупка без
downpayment

Everett \$300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore \$300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell \$300s



4 Bedroom
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood \$330s



5 Bedroom
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott®
REAL ESTATE



Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время, APR утверждается и будет зависеть от квалификации. Предлагаемые дома находятся в нижеперечисленных комьюнити Shirewood, Roslyn Ridge, Squires Landing, Stonehaven. Звоните для получения более подробной информации и наличия непроданных домов. Приведенная выше информация, содержащейся в настоящей рекламе не может рассматриваться как гарантия достоверности информации, представленной цифры и факты могут быть изменены без предварительного уведомления.



European Health Center

Ваши клиники для лечения
после автомобильных аварий
и несчастных случаев

Мы попадали в аварии два раза. Первый раз лечились в другой клинике, не можем сказать, что лечение чем-то отличается. Примерно везде все одинаково. Однако, в первый раз мы получили очень маленькую компенсацию, так как сотрудники клиники не представили правильной документации, а выступать в суде вообще отказались.

Во-второй раз мы лечились в European Health Center. Все лечившие меня специалисты выступали в суде, причем очень обосновано и совершенно бесплатно. В результате, мы получили очень хорошую компенсацию. Не зря все самые лучшие адвокаты всегда рекомендуют эту клинику.

Семья, г. Такома

(206) 898-8409

Bellevue

15650 NE 24th St., Suite D
Bellevue, WA 98008
(425) 747-2801

Everett

12811 8th Ave W., Suite B-103
Everett, WA 98204
(425) 513-6959

Federal Way

32812 Pacific HWY South,
Federal WAY WA 98003
(253) 874-5028



Quality Replacement Auto Glass

Установка лобовых, задних, дверных, квотерных стёкол на все виды автомобилей. (легковые, большие траки, трактора, UPS или FedEx траки)
We are Installing front windshields, rear glass, door glass, Quarter glass and vent glass for all kinds of cars, SEMI trucks, ups or fedex box, trucktors.

We sell accessories for cars:

- WIPER BLADES / ДВОРНИКИ
- side mirrors (just glass or assembly) (power and manual, heated),
- rear view mirrors (electrochromic),
- Rubber gaskets, aluminum moldings, clips,
- and also accessories for antique vehicles.

We apply special glass treatment. (NOT A RAIN-X)
Rain beads up and rolls off, dramatically improving visibility—day and night. One application lasts up to six months—six times longer than other products.
(NOT A RAIN-EX)



Mob. Phone **253-653-2122**

Fax. 253-276-1119

email: ed_quality@msn.com

Web: qrautoglass.com



Евангельская Церковь
Адрес: 5507 236th St. SW
Mountlake Terrace, WA 98043
Служения:
Воскресенье: с 9:00 до 10:30,
Четверг: с 7:00 до 9:00
Пастор: Владимир Мартыненко
Тел.: 206-349-6577

Христианский Центр «Жатва»
830 SE Everett mall Way Everett WA 98208
Служения:
Воскресенье 11:00 ам
Исцеление: Пн. 6:30 рп
Среда 7:00 рп
Молодёжное: Пт. 7:00 рп
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272

**Библейская церковь
«Слово Истины»**
22975 24th AVE S
Des Moines, WA 98198
Воскресенье — 1:30 рп
AWANA — 6:00 рп
Пастор: Павел Львутин
www.slovoistini.org

Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 р.м.
Молодёжное служение: воскр. 7:00р.м.
Четверг 7:00 р.м.
Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 670-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com
Site: www.bethanysbc.com

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера
Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

**Центр духовного
просвещения**
Адрес: 1301 S Baltimore St,
Tacoma, WA 98465
Богослужение:
Суббота, 2:00 дня.
Тел.: (253) 205-7900

**Центр духовного
просвещения**
Южный филиал
Адрес: 9720 18th Street Ct. E.
Edgewood, WA 98371
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
(253) 887-8741

Вашингтон христианский

Центр духовного просвещения

Северный филиал
Адрес: 820 North Broadway, Everett, WA 98201
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 223-7426

Light to The World Church

Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 pm,
Молодежное служение: четверг – 7pm.
Школа русского языка: суббота – 10pm.-1pm.
АА встречи: пятница – 7:30pm. (Владимир: 425-501-2514)
Воскресная школа: воскр. - 3pm.
Детский садик: Воскр. – 2pm.-5pm.
Четверг 7:00pm - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

Центр духовного просвещения

Адрес: 15318 SE Newport Way Bellevue, WA 98006
Богослужение:
Суббота, 10:00 утра.
Тел.: (425) 687-6590
www.russiancenters.com

Библейская церковь «Дар Любви»

Адрес: 11420 SE 248th St, Кент WA 98030
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слова и молитва
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Джей Инсли
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % словян	1.8-2.0%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

Для размещения информации
о вашей церкви или миссии
обращайтесь по телефону:
425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.



День отца

Еще не успеют завянуть букеты подаренные нашим дорогим мамам на «День матери», как на пороге уже другой праздник — посвященный всем любимым и любящим папам. Английский поэт Джордж Герберт сказал что один отец значит больше, чем сто учителей. Папы наши учителя и наставники, первые супер-герои и обладатели самых сильных рук, умеющих нежно обнимать.

Что празднуем?

Если говорить о дне отца, то он менее популярен, чем день матери, но все равно празднуется.

В этот день каждый должен вспомнить, что у него есть отец и поздравить его.

День отца (Father's Day) в США празднуется в третье воскресенье июня. Идея создания праздника принадлежит женщине по имени Сонора Сمارт Додд из города Спокен, штат Вашингтон. В 1909 году во время церковной службы, посвященной дню матери, Сонора подумала о том, что после смерти матери ее и еще пятерых детей

воспитывал отец Уильям Джексон Сمارт. Сонора хотела, чтобы ее отец знал, какой он особенный человек для нее, как она его любит и ценит. Ведь ее отец жертвовал всем, чтобы исполнять все свои родительские обязанности и был в глазах дочери самым мужественным, добрым и любящим человеком. Сонора обратилась к местным властям с предложением учредить новый праздник, ее поддержали и собирались устроить празднества 5 июня — в день рождения Уильяма Смарта, но времени на подготовку не хватило, и праздник был перенесен на 19 июня. Вскоре праздник стал популярным и в других городах штата. В 1924 году в поддержку инициативы Сониры Додд выступил президент США Калвин Кулидж. Он считал, что этот праздник будет способствовать укреплению отношений между отцами и их детьми и одновременно напоминать отцам об их родительских обязанностях. В 1956 году была принята резолюция Конгресса о необходимости учреждения подобного праздника. В 1966 году президент Линдон Джонсон подписал прокламацию, объявляющую третье воскресенье июня днем отцов. Однако мужской состав

Конгресса США не решался официально учредить праздник, так как конгрессмены опасались, что их могут уличить в предвзятости. Только в 1972 году президент Никсон официально узаконил день отцов. Итак, день отца появился как выражение любви и благодарности, которые дочь посвятила своему отцу. Правда, этот праздник прижился не очень легко. Причиной тому является мужская гордость. По словам одного из историков, мужчины просто насмеялись над попытками внедрения такого праздника, в котором мужественность украшалась цветами и подарками. Конечно, мужчины не так сентиментальны, как женщины и к цветам более равнодушны, но и у дня отцов тоже есть символический цветок. Это роза — красные носят, если отец жив, и белые, если отец умер.

Но постепенно праздник все-таки прижился и не только в США.

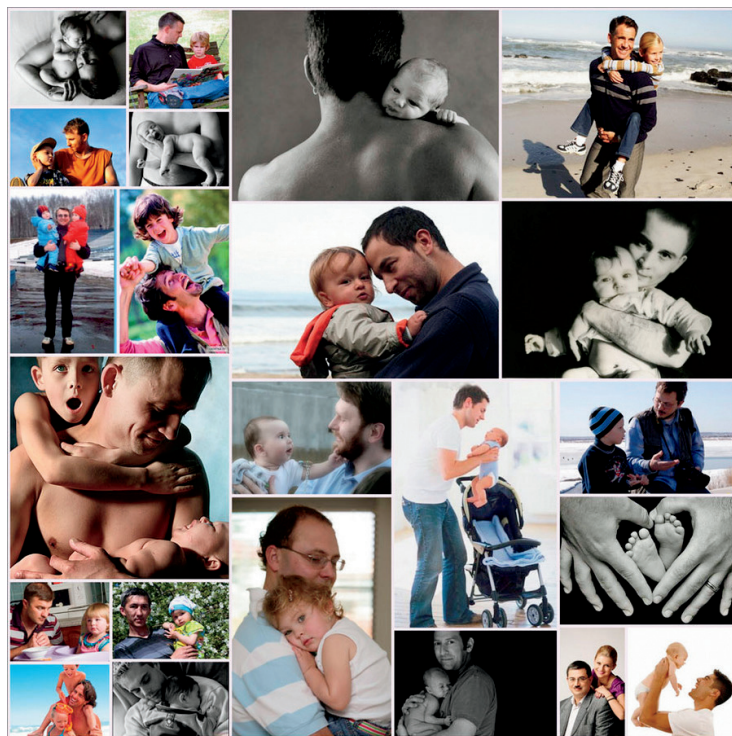
День отца в третье воскресенье июня стали отмечать Великобритания, Нидерланды, Франция, Китай, Япония и другие страны. А некоторые страны установили для чествования отцов свои национальные дни: немцы отмечают день отцов в день вознесения Господня, австралийцы — в первое воскресенье сентября, итальянцы — 19 марта, в Литве День отца празднуется в первое воскресенье июня, в Бельгии — во второе воскресенье июня.

Папа — это важно

Роль отца в воспитании ребенка не менее важна, чем материнская. Ведь каждый малыш нуждается в гармоничном развитии, которое может получить лишь при участии обоих родителей в воспитании. Однако в отличие от женщины, у мужчины не просыпается материнский инстинкт, который бы подсказал, как себя вести. Ещё Аристотель говорил, что мужчины становятся настоящими отцами позже, чем женщины — матерями. Но это не значит, что перед отцами стоят более простые задачи. Особенно усложнены они в последнее время. Священник Дмитрий Березин написал статью об отцовстве в XXI веке. В статье высвечиваются проблемы отцовства как в социальном, так и в моральном смысле. Многие устои не выдерживая тенденций нынешнего времени ломаются и исчезают. Автор сделал небольшой обзор роли отцовства в XX веке, постепенно добравшись до серьезных проблем XXI тысячелетия. «Начало 21 века столкнуло нас еще с двумя глобальными вызовами — тотальной информатизацией общества и разрушением традиционности как таковой» — утверждает Березин. Все это приводит к неизбежным вопросам, каким должен быть современный отец и как он может отреагировать на происходящее вокруг?

«Мы можем констатировать тот факт, что роль отца в современных условиях изменилась значительно. Возможность возврата к классической модели семьи представляется все более сомнительной. Люди в городах живут не в том ритме» — пишет священник, отвечая на поставленные вопросы. Далее автор продолжает — «Отец, чтобы оставаться главой семьи, должен научиться создавать свой авторитет самостоятельно, поскольку ни традиция, ни общество, сейчас такой авторитет создать не могут. Самое

дорогое, что есть у нас, самый ограниченный ресурс — это наше время. Именно поэтому оно так ценно. Это самый дорогой подарок, который могут отцы подарить своим детям. Ни игрушки, ни компьютеры, ни роботы, ничто внешнее не в состоянии это заменить». Вообще роль отца приравнивается к роли матери, если рассматривать их влияние на социальную жизнь ребенка. Оба родителя одинаково способствуют адекватному вступлению ребенка в общество. «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца» — говорил А.С. Грибоедов. А епископ Николай Залуцкий словно развивает эту мысль: «Какой пример я подаю своей семье? Даю ли я своим близким понимание вечных ценностей и стандартов, по которым следует жить? Отец передает своим детям видение, которое управляет его собственной жизнью. «Венец стариков — сыновья сыновей, и слава детей — родители их (Пр. 17:6)» Епископ определяет отцовство как ответственность за поколение: «Отцовство — это желание и способность иметь взаимоотношения. Взаимоотношения — это жертва. Не бывает жертвы без любви. Отцовство — это любовь». Упомянутый выше Дмитрий Березин также говорит о об отцовском примере, предлагая свое видение решения задач, стоящих перед отцами: «Отец семейства, независимо от устройства мира и быта вокруг, призван являть собой образ Христа по отношению к жене и детям. И являть его, прежде всего, не в том, чтобы требовать послушания и уважения, а в том, чтобы получить их добровольно. Для этого надо много работать над собой, быть примером, за которым хотелось бы следовать. Если отцы будут строить свою жизнь и жизнь своей семьи на камне веры, тогда никакое информацион-



ное цунами и никакая урбанизация не страшны. Вечные ценности, они потому и вечные, что являются незыблемыми и основаны на Божественных законах».

Научно об отцовстве

В просторах интернета я нашла сайт под названием «Институт отцовства», а там — несколько определений отцовства (правда немного заумных). Итак, соответственно «Институту», отцовство — это процесс поэтапного и последовательного влияния на личность посредством постоянного внимания, заботы, любви и участия в жизни человека. Отцовство продолжает влиять на протяжении всего нравственно-воспитательного процесса и формирования личности.

— это модель, форма взаимоотношений и взаимопонимания между воспитуемым и воспитателем.

— это процесс последовательного формирования целостности личности.

— это комплекс мероприятий, тщательно спланированных действий, направленных на формирование системы ценностей личности, посредством создаваемого примера личных действий, слов и поступков.

— это ответственность, возлагаемая на каждого человека, который рискнул учить, влиять или вкладывать в какого-либо человека.

— это отчетность за «продукт человеческой индивидуальности», который мы выпускаем за период влияния на личность.

— это система ценностей, знаний и мировоззрения, передаваемая от старшего поколения подрастающему.

— это пример для подражания и метод миропознания.

Ясно, что отец, это не просто «мужской родитель ребёнка» (как определяет его Википедия), а скорее как выразился афинянин Менандр «Тот является отцом, кто воспитывает, а не тот, кто родит».

Ну а что интересного об отцах и отцовстве говорят ученые? Приведу несколько таких утверждений:

— Любовь отца сильнее влияет на добропорядочность ребенка в будущем;

— Ребенок больше привязывается к отцу, если тот полноценно принимает участие в жизни ребенка в первые 2 года после его рождения;

— Отцы сами выигрывают от участия в жизни своих детей и крепких отношений с ними;

Родители... Счастливы те, у кого они есть. И да, конечно, настоящие родители, это не те люди, которые родили только, но которые воспитали и всегда были рядом. Роль матери в жизни каждого человека бесценна, также неопределима и роль отца. Хороший отец, это величайший подарок от Бога, который сам есть пример безграничной отцовской любви. ❧

Олеся Сытник
Журналист и публицист

В бизнесе с 2002 года 

ЧИСТКА КАРПЕТА

Глубокая чистка паром. Чистим дома, мебель, ковры и машины.

ЗАЩИТА КАРПЕТА (protection)

Уникальное полимерное покрытие. Карпет остается чистым в два раза дольше.

ЧИСТКА ВЕНТИЛЯЦИОННО-ОТОПИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (air dust cleaning)

Чистка всех труб, включая фурнес. Полная дезинфекция, удаление запахов.

ЧИСТКА ПЛИТКИ И ПАРКЕТА (рефиниш)

Натуральный и искусственный камень. Кафель, линолеум, паркет, ламинат.

А ТАКЖЕ ЧИСТИМ: любые бетонные покрытия, сайдинг, деки, заборы.

206.359.5578 Юра и Надя

Христианская Корпорация
COMFORT
ЧИСТКА КАРПЕТА
ЧИСТОТА ВНУТРИ И СНАРУЖИ



QUALITY
FURNITURE

Furniture for any style & budget

Самый большой выбор

Мебели

невероятно низкие цены

Super Sale!



- При покупке на сумму \$1000 и более Вас ждет подарок.
- Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших.



(206) 920-9995, (253) 839-5552

29314 Pacific Hwy. S., Suite 100,
Federal Way, WA 98003

www.furnitureseattle.com

Monday – Saturday: 11:00 am – 8:00 pm
Sunday 11:00 am – 6:00 pm

Возможно беспроцентное финансирование до 3 лет

Вкуснятина



Чизкейк «Черничные ночи»

Состав: Тесто – 200 гр. песочного печенья, 100 гр. мягкого слив. масла. Начинка – 300 гр. крем-творога, 200 гр. сметаны, 1 ст. черники, 5 гр. желатина, 100 мл сливок или воды (для желатина), 4 ст.л. сахара.

Украшение: 8 черешен, 1 упаковка желе для торта.

Приготовление: Чернику помыть и выложить для просушки на бумажное полотенце. Печенье измельчить в блендере в мелкую крошку. Смешать с маслом до однородной консистенции. Уложить в разъемную форму d=24 см. Отправить в холодильник. Сметану,

творог и сахар взбить в высокой емкости миксером до образования пышной массы. Желатин приготовить как в инструкции. Дать остыть минуту. Влить в творожную массу. Аккуратно перемешать. Достать форму с песочным слоем из холодильника. Насыпать чернику прямо на песочный слой, а затем вылить (аккуратно, а то черника всплывет) творожную массу. Убрать в холодильник до полного застывания.

Когда творожный слой застынет, начинаем приготовление желе. Готовить как в инструкции, но воды брать на 2/3 меньше от указанного количества. Черешню помыть и высушить. Установить на творожный слой. Желе аккуратно нанести на торт – НЕ из емкости – может пробить струей творожный слой и поднимутся творожные «хлопья». Чтобы этого не случилось, столовой ложкой начинаем покрывать чизкейк желевой массой от центра к краям. Убираем в холодильник до полного застывания. Украшаем мятой и свежей черникой. При нарезании нож смочить в холодной воде.



Чизкейк с арахисом и карамелью

Приготовление: Основа – корж из крошек. Круглую форму для торта d=20 см выстелить пергаментной бумагой (на бортиках приклеить ленту пергамента капелькой меда). В отдельной емкости смешать руками 150 гр. измельченного в блендере шоколадного печенья и 2,5 ст.л. светлого меда, стараясь добиться как можно большей однородности. Корж из крошек можно приготовить, заменив мед размягченным слив. маслом.

Выложить смесь на дно подготовленной формы, разровнять и уплотнить. В чистой обезжиренной емкости взбейте миксером 3 белка от средних яиц до пышной пены. Продолжая взбивать, постепенно введите 175 гр. мелкозернистого сахара – должна получиться густая гладкая пена. В отдельную большую миску выложить 500 гр. сыра «Филадельфия» и добавить щепотку порошка ванили. Слегка взбить, перемешать белки

с сыром. Добавьте 50 гр. измельченного шоколада. В небольшой емкости смешайте 75 гр. крупномолотого арахиса и 50 гр. карамельного соуса, перемешайте с яично-белковой смесью. Переложите в форму для торта, накройте пленкой и поставьте в холодильник до застывания на ночь. Осторожно выньте чизкейк из формы, переложите на сервировочное блюдо, снимите бумажную ленту с бортов. Украсьте торт шоколадом и кусочками помадки.

Карамельный соус. 10 гр. слив. масла, 1 ст. сахара, 1/4 ст. воды, 100 гр. жирных сливок.

Нагреть сахар с водой в глубокой кастрюльке с толстым дном и постоянно мешать, пока сахар не растворится, вода не выпарится и сахар не закипит. Он должен быть золотистого цвета. Как только сахар закипит и станет золотистого цвета, перестаньте мешать и добавьте все масло, подождите пока растворится, иногда встряхивая кастрюльку. Как только масло растворится, убрать кастрюльку с огня и медленно добавить сливки, постоянно помешивая до тех пор пока соус не станет однообразным. Вылить в стеклянную баночку и оставить остывать в комнатной температуре.

Рецепт 1.

Состав: 2 банана, 300 гр. клубники, 3 киви, 300 гр. мороженого (пломбир), мята.

Приготовление: Фрукты и ягоды хорошо охладить. Измельчить по отдельности в блендере. Размягчить мороженое. Выложить слоями: банан, киви, клубника, мороженое. Украсить мятой.

Рецепт 2.

Состав: 200 гр. мороженого, 150 мл. ванильного йогурта, 4 киви, 100 гр. клубники, 150 гр. сахара.

Приготовление: Пломбир взбиваем с йогуртом. Отдельно взбиваем киви. Варим клубнику с сахаром, процеживаем. Сироп еще раз доводим до кипения и варим 5-10 мин. Полученные массы слоями разливаем в стаканы. Сверху украшаем клубничным сиропом.

Холодные десерты с фруктами и мороженым

Греческий хворост «Диплес»



Состав: Тесто – 6 яиц, 3,5 ст. муки, 1 ч.л. разрыхлителя, 0,5 ст. оливкового масла, тертая цедра одного апельсина, 2 ст.л. бренди, 0,5 ч.л. соли. Для обжаривания – раст. масло. Сироп – 1 ст. меда, 0,5 ст. воды, 1 ч.л. молотой корицы, 1 ст.л. лимонного сока, 1 ст. крупномолотых грецких орехов, кондитерский (гранулированный) сахар.

Приготовление: Сначала взбить в пышную пену яйца, к ним осторожно подмешать оливковое масло и апельсиновую цедру. Отдельно смешать муку, разрыхлитель, соль. Небольшими порциями соединить с яичной смесью. Выложить тесто на притрушенную

мукой поверхность и вымешать, пока не станет «гладким». После этого накрыть и на 20 минут поставить охлаждаться.

Сироп – довести в кастрюле до кипения мед с водой, добавить лимонный сок, корицу и тут же уменьшить температуру. Выдержать на небольшом огне смесь 3 минуты. Раскатать охлажденное тесто, сформировать рулетики, быстро обжарить каждый в очень хорошо разогретом масле, так же, как хворост, в глубокой посуде, чтобы масло покрывало тесто. Готовые диплес получатся красивого золотистого цвета. Нужно обсушить их на бумажной салфетке, затем каждый окунуть в сироп, присыпать орехами, сахаром.



- Нотариальные услуги, Апостиль.
- Гражданство США, продление Грин карты.
- Паспорта национальные, доставка с консульства Украины.
- Визы (гостевые, туристические).
- Лотерея Грин карта.
- Приглашения в США.
- Доверенности, завещания.
- Переводы документов.
- Восоединение семьи.

НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

(425) 268-3358

Виталий west98204@gmail.com

НОТАРИАЛЬНЫЕ, ИММИГРАЦИОННЫЕ, ПАСПОРТНЫЕ УСЛУГИ,
ПЕРЕВОДЫ ДОКУМЕНТОВ В **MOUNT VERNON, MARYSVILLE, EVERETT, LYNNWOOD...**

В «РУМЕД» вы можете купить любые русские лекарства, травы, кремы, шампуни, лосьоны и многое другое.

Аптека «РУМЕД»

В Такоме открылась новая аптека «РУМЕД»

«РУМЕД» — это, в первую очередь, аптека для эмигрантов из бывшего Советского Союза.

В «РУМЕД» вы можете **бесплатно** получать все виды лекарств, прописанных вам докторами, а также товары, необходимые для лечения и медицинского обслуживания на дому.

«РУМЕД» принимает все виды страховок, включая Медикер и Медикейд.

Для клиентов «РУМЕД» всегда в продаже одежда и обувь по очень низким ценам.

Клиенты «РУМЕД» получают купоны и бонусы.

В случае необходимости осуществляем доставку на дом.



«РУМЕД» удобно расположен на пересечении улиц UNION И CENTER, рядом с русским магазином «FRIENDLY FOOD», по адресу:
3602 CENTER ST, TACOMA, WA, 98409.

«РУМЕД» работает с понедельника по пятницу с 10:00 AM до 6:00 PM

253 627 2212



Мы говорим
по-русски, по-украински,
по-грузински, по-армянски
и по-английски!



Доктор Ирина Мильман — внимательный и чуткий врач для всех членов вашей семьи. Высококвалифицированный специалист по внутренним болезням и педиатрии.

Образование: Кишиневский Государственный Медицинский институт. Резидентура по отоларингологии. Резидентура по внутренним болезням и педиатрии.

Доктор
Irina Milman



КЛИНИКА
Adult and Child Medicine

Профилактика, диагностика и лечение:

- сердечно-сосудистых заболеваний
- заболеваний кишечника
- психо-неврологических заболеваний
- инфекционных болезней
- гинекологических заболеваний и менопаузы
- заболеваний позвоночника и опорно-двигательного аппарата

- ✓ Профилактические осмотры, заполнение справок и форм.
- ✓ Удобное расположение.
- ✓ Принимаются основные страховки, Medicare and Medicaid

1207 N 200th Street St 102 Shoreline, WA 98133

(206) 533.1570

Honesty. Respect. Professionalism. Courtesy.

Charles Cohen, Agent

9750 Greenwood Ave N

Seattle, WA 98103

Bus: 206-784-5151

charles.cohen.b2j9@statefarm.com

Мы говорим по-русски.

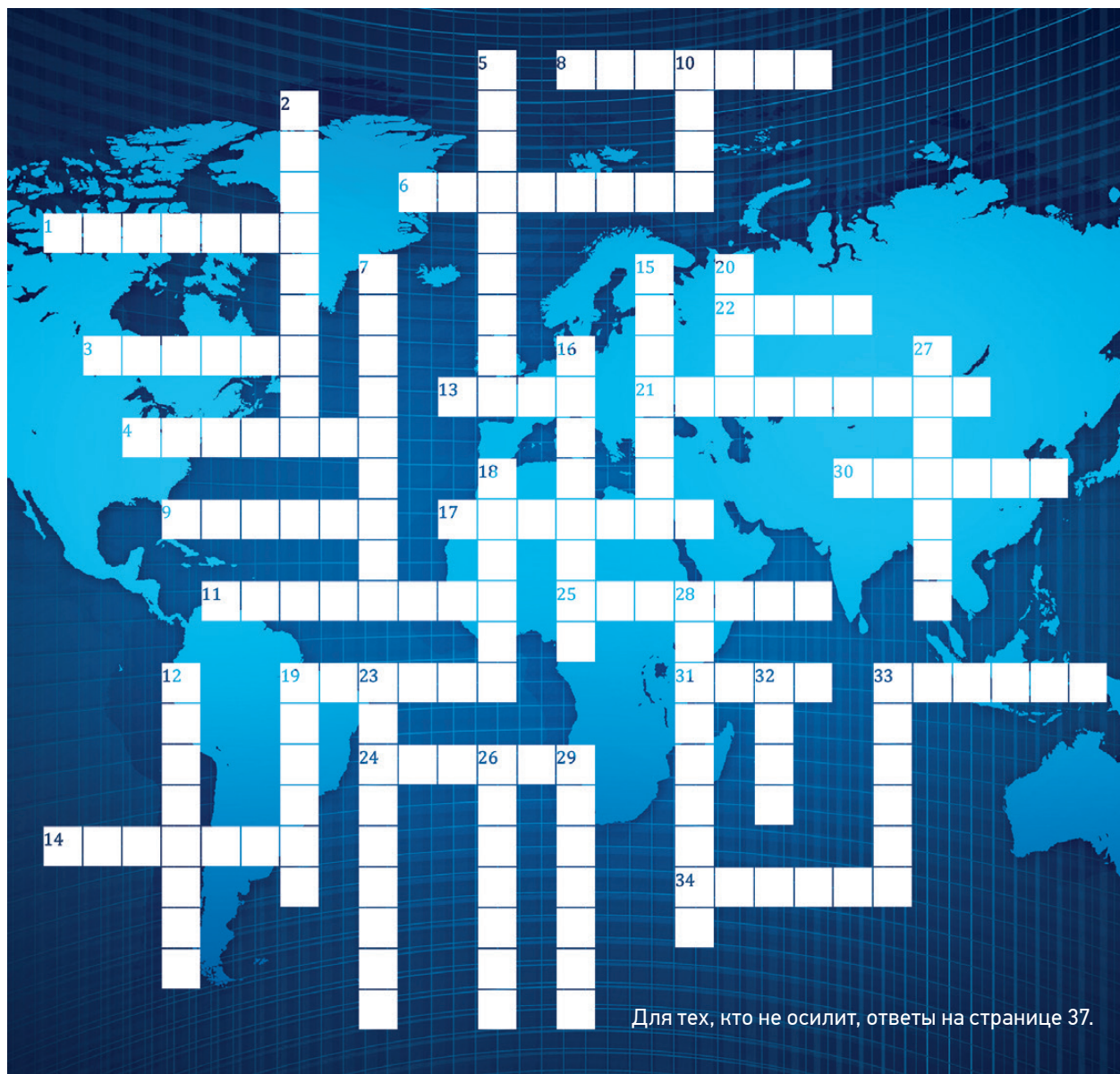
It's how I treat all my customers. And you can be sure I'll always do my best to meet your needs.

Like a good neighbor, State Farm is there.®

CALL ME TODAY.

Машины • Дом • Жизнь
Страховая компания





Для тех, кто не осилит, ответы на странице 37.


По горизонтали:

1. Остров в Средиземном море, входящий в состав Франции.
3. Левый приток Енисея.
4. Королевство в Африке.
6. Город в Германии.
8. Резиденция саксонских герцогов.
9. Возвышенность на правом берегу Волги.
11. Порт на Средиземном море.
13. Холодный, чрезвычайно порывистый ветер в приморских областях, дующий со

склонов горных вершин.

14. Представитель основного населения европейского государства.
17. Портовый город в Португалии.
19. Внутренний водоем коралловых островов.
21. Город на реке Нарва.
22. Зимнее жилище канадских эскимосов.
24. Осадочная горная порода.
25. Самый большой материк.
30. Метеорологические условия, свойственные данной местности.

коре, заполненная горной породой.

23. Территория на юге Пиренейского полуострова.
26. Тропическая степь; река в США.
27. Государство в Южной Америке.
28. Европейская столица.
29. Крупный остров у юго-восточного побережья Азии.
32. Город во Франции.
33. Представитель основного населения государства в Азии. 

31. Столица Йемена.
33. Река на северо-востоке России, впадающая в Восточно-Сибирское море.
34. Гора в Армении.

По вертикали:

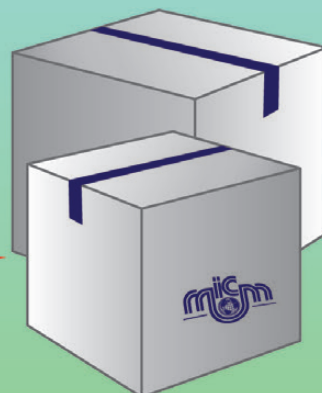
2. Город в Новосибирской области.
5. Город на юго-востоке США.
7. Понижение между вершинами в горном хребте.
10. Африканское государство.
12. Расширенное в виде воронки глубокое устье реки.
15. Один из Алеутских островов.
16. Английский мореплаватель, участник экспедиций Джеймса Кука.
18. Город на Роне.
19. Историко-географическая область на северо-востоке Германии.

20. Трещина в земной

Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



ДОЛЛАРЫ

- » В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- » ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- » ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- » ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- » УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- » КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

*По всем вопросам
обращайтесь к
Василию Шаблевскому
(206) 227-9056*

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- » МОРСКИЕ И АВИА
- » ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- » БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- » ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- » НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- » ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT

Лиля & Владимир
(253) 639-9519

EVERETT

Рая (425) 338-4143
Cell. (425) 749-6671

TACOMA

Мария (253) 759-5205
Cell. (253) 255-8785
(253) 759-4328

SPOKANE Яков
(509) 483-4202

BELLINHAM Надежда
360-927-6585

AUBURN Ирина
253-802-6405

Federal Way Лиля
253-709-7425

TACOMA Анатолий
(253) 227-1818

IYNNWOOD

Ирина & Михаил
(425) 673-8976

SOAP LAKE Василий
(425) 260-0885

Milton Наташа
253-397-7967

Pasco Валентина
509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE

Леонид & Любовь
(360) 657-4108

KENT

Василий Сильвия
(253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE

Юрий & Надежда
(425) 869-0999
Cell. (206) 359-5578

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: (253) 941-5240 Cell (206) 227-9056

НАШ АДРЕСС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003



BRIDGESTONE



MICHELIN

YOKOHAMA

PIRELLI

DUNLOP

GOODYEAR

Factory Direct Tire Sales

40 years of
quality service

free pick up and delivery

- Fast and curtiuous service
- Wheel repair, reconditioning and straightening
- Written lifetime limited warranty on all refinished wheels (excluding chrome and hyper silver 1 yr. warranty)
- Wheel replacement: O.E. or aftermarket all makes and brands
- Tires: O.E. or aftermarket (any and all brands)
- 4 wheel alignment (specializing in collision alignments)
- On car balance/ride disturbance

22617 76th Ave. W
Edmonds WA, 98206
www.factorydirecttire.com

Nash: **(425) 774-5131**
1-800-822-2126

Call Before
10 a.m. for
same day service



FOREIGN NURSE, INC.

www.foreignnurseinc.com
e-mail: info@foreignnurseinc.com

**Возвращение в профессию
Медработников!**

Гарантированное оформление документов:

Медсестёр, Врачей, Фельдшеров, Педиатрических Медсестер

для получения

ЛИЦЕНЗИИ RN «REGISTERED NURSE» ВО ВСЕХ ШТАТАХ США

- Консультации по всем вопросам, связанным с лицензированием, трудоустройством и продолжением образования Медсестёр в США.
- Сдача экзаменов RN NCLEX без TOEFL.
- Перевод Лицензий RN в различные штаты.
- Лицензия RN для многочисленных штатов (Compact States License).
- Составление резюме для Медсестёр с перерывом в работе.
- Самые лучшие учебники, CD, DVD, для подготовки к NCLEX.

ВПЕРВЫЕ: Bachelor in Nursing (BSN) and Master
in Nursing (MSN) (15 месяцев — \$9,000!)

Foreign Nurse Inc. является зарегистрированным агентом
CGFNS по оформлению документов медсестёр

10955 Westmoor Drive, Unit 400, Westminster, CO 80021

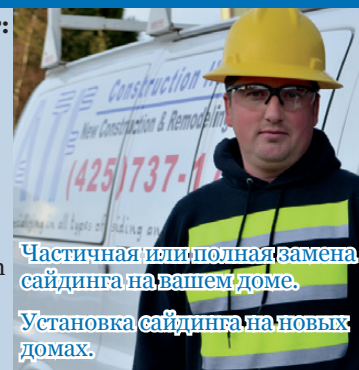
Phone: 303-3692830, Fax: 303-3792161

ATF Construction LLC

Предоставляет услуги по установке сайдинга

Виды установочных работ:

- ✓ hardie plank
- ✓ hardie panel
- ✓ metal
- ✓ all type of wood
- ✓ aluminum panels
- ✓ open joint rain screen system
- ✓ shingles
- ✓ window installation



- + Индивидуальный подход к пожеланиям клиента
- + Бесплатная оценка работы
- + Бесплатная консультация по дизайну
- + Умеренные цены



Звоните Анатолию

Fax: (425) 347-1823

atfconstruction@hotmail.com

Cell: **(425) 737-1754**

www.atfsiding.com

Приглашаем на работу

Siding & Deck Installers

- Со опытом строительства
- Желательно иметь свой License и инструмент
- Высокие требования на качество работы, надежность рабочего, способность работать с клиентом и минимальное знание Английского.
- **Хорошая оплата**
- В основном делаем Remodel

Пишите contact info / опыт работы / рекомендации бывших работ:

DecksSidingNW@gmail.com

Project Manager

Requirements:

- Construction knowledge / framing experience
- Attention to detail
- Excellent verbal & written English
- Good verbal Russian

Pay DOE, \$16-18 min. for start. \$50-60k salary once experienced

Email resume to: **DecksSidingNW@gmail.com**



ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ CDL водителей класса А

со стажем не менее 1 года

- 48 штатов
- работа на риферах
- своевременная оплата/бонусы

North Eagle Transportation

(206) 234-5385 с 9:00 am до 6:00 pm

Advanced  Tint

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТОНИРОВКА ОКОН

Автомобильные. Офисные. Коммерческие.

Починка лобовых стекол.
Защита автомобильной краски.

4209 NE Sunset BLVD STE#5,
Renton, WA 98059
www.seattlewindowtint.com

425-531-2713

Licensed. Bonded. Insured.

Экономьте деньги и силы на обучение в США!



Обращайтесь к профессионалам по образованию!

Диплом СНГ = Диплом США

- Приравняем Образование всех уровней, полученное в разных странах мира, к стандартам США:
High School Diploma • Bachelor's Degree • Master's Degree • PhD
- Переводим любые документы с 180 языков мира
- Консультации по применению образования, полученного за рубежом, для Учёбы и Трудоустройства в США
- FCI аккредитована многочисленными «Boards of Education» США

Член Американских и Международных ассоциаций по иностранному образованию:

NAFSA • EAIE • ATA • IEI



Foreign Consultants, Inc.
(Credential Evaluation Services)

Phone: 303-585-0978

www.foreignconsultants.com
info@foreignconsultants.com

CRYSTAL BRIGHT cleaning service



425. 228-0446 Требуется на работу
425. 736-6522 мужчины и женщины
425. 736-6521 по уборке домов.

FAX 425.228.8997

Хорошая оплата.

Ответы на кроссворд

По горизонтали:

- Корсика
- Абакан
- Марокко
- Ганновер
- Дрезден
- Жигули
- Аликанте
- Бора
- Испанец
- Сетубал
- Лагуна
- Ивангород
- Иглу

По вертикали:

- Барабинск
- Гринсборо
- Седловина
- Заир

По горизонтали:

- Эстуарий
- Амчитка
- Ванкувер
- Женева
- Лужица
- Жила
- Гибралтар
- Саванна
- Боливия
- Амстердам
- Тайвань
- Нант
- Китаец

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

*Визы: гостевые, туристические, жениха и невесты, воссоединение семей.

*Подача документов на гражданство США (вопросы, диски, подготовка к экзамену).

*Получение/ обмен/ подача на «гринкарту».

*Нотариус/ письменные переводы/ паспорта.

425-350-3588

michaelsservice1@gmail.com

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ

Постоянный рейс
Seattle, WA – Boston, MA – Seattle, WA



ХОРОШАЯ ЗАРПЛАТА
Тел.: 253-216-4051

Отправляем машины и другие грузы в:

Украину, Россию, Германию,
Финляндию, другие страны

Алекс и Людя Барвиненко

(253) 951-3869 Алекс

(253) 951-3876 Людя

(253) 446-7295 Office

(253) 604-4711 Fax

info@itlclogistics.com

www.itlclogistics.com

Часы работы:
Monday-Friday
10am-6pm

INTERNATIONAL TLC, INC.



Заказ рекламы
в журнале

«Канон»

по телефону

425-772-8462

или на сайте www.kanonseattle.com

Финансирование всех видов недвижимости

Лариса Михайла-
Боришкевич MLO # 98257



cell 253-202-5304

Legacy Financial Services, LLC

Residential Mortgage Lending NMLS # 99005

office 253-517-8003 • fax 877-863-6554

500 S 336th St., Suite 206, FEDERAL WAY,
WA 98003

Юрий Белуга

Tax advisor

Восемь лет опыта

Бакалавр бухгалтерии



phone 206-574-8305

- Payroll
- Quickbooks
- Llc creation
- Previous years tax review



Fax: 253-681-0119

Des moines: 22240 24th ave s apt e 40

Everett: 500 se everett mall way suite 212

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРАКОВ

Продажа и установка шин
Ремонт траков и трейлеров
Установка коробок передач,
двигателей и т.д.



253-561-5150 Алекс
253-334-1543 Виктор

Colibri Catering

Полный сервис
свадебных услуг

Удобно. Качественно. Доступно

Виктор, cell: 253.310.3837



HUGE SELECTION
AND BEST PRICES ON:

-CONTRACTORS
INSURANCE

-BONDS

-BUSINESS AUTO



Contractors Specialist

425-877-3270

Elena's Skin Care

Косметический салон

Глубокая чистка кожи лица, и спины
Огромный опыт по лечению угрей,
гнояных воспалений
Улучшение наступает в 100% случаях

Microdermabrasion
Шлифовка кожи
Удаление волос на лице, теле
Дизайн бровей

736 122 Ave NE Bellevue, WA 98005

Звоните: **425-772-9688**



РЕМОНТ ЛЮБОЙ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

Компьютеры, ноутбуки,
телевизоры, камеры,
аудиотехника, игровые
приставки, цифровые
фотоаппараты
и многое другое.



Тел.: 253-632-7090
mosplasma@gmail.com



Свадебный сервис «АЛЕСЯ»

Украинско-Русская кухня с большим выбором блюд.

Красиво украшенные блюда по вашему выбору.

253-632-7447

PROFESSIONAL VIDEO



Best quality for affordable price!

(206) 403-6751

www.elom-pictures.com

Лимузин сервис

Weddings, Anniversaries, Baby Showers, Friends night Out, Dinners...

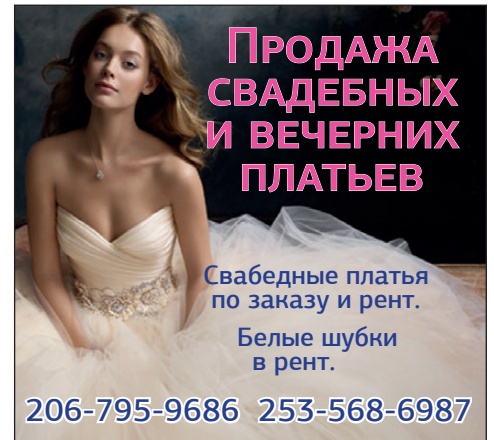
Геннадий 253-218-9445

myemeraldlimo@gmail.com



Наша цель — Ваше наслаждение

ПРОДАЖА СВАДЕБНЫХ И ВЕЧЕРНИХ ПЛАТЬЕВ



Свадебные платья по заказу и рент.

Белые шубки в рент.

206-795-9686 253-568-6987



Профессиональная
видеосъемка



LA fine video

Professional • Quality • Affordable



Andriy & Lena

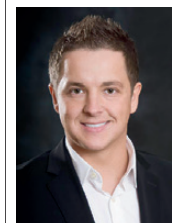
(206) 883-0504

(206) 554-1069

HOME LOANS

Empowering People to Make Informed
Financial Decisions

Cell 425-478-7676



Oleg Tkach
Senior Loan Officer

Cell 425-478-7676
Office 425-412-5233

Fax 425-953-2918
olegt@guildmortgage.net

NMLS #90937



СВАДЬБЫ • БАНКЕТЫ

Современное оформление залов

Букеты из живых цветов

Фарфоровая посуда

Домашняя кухня

Доступные цены

Профессиональная переделка любой одежды

Olga's Wedding Service

253-632-7965



aMp Photography



visualconcepts.4ormat.com

ПАМЯТНИКИ

ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ
ХУДОЖЕСТВЕННОГО ОФОРМЛЕНИЯ

по желанию заказчика:
портреты (полная схожесть),
надписи, любые рисунки

Высокое качество
Короткие сроки изготовления
Доставка и установка



ПОСЕТИТЕ НАШ WEBSITE:
WWW.MEMORIALARTWORKS.COM

Leonid Kuyan
10621 10th St. Ct. E.
Edgewood, WA, 98372
(рядом с Federal Way)

Cell: (253) 315-3123. (253) 952-4038
Fax: (253) 942-3557

E-mail: lkuyan@memorialartworks.com

Line of Sight Autoglass LLC



**MOBILE
WINDSHIELD
REPLACEMENT
AND REPAIR SERVICE**

email: lineofsightautoglass@hotmail.com

YURIY tel: (253) 820-2768
fax: (253) 269-4127

Восстановление
и построение

**кредитной
истории**

Более 1000 довольных клиентов,
консультации бесплатно,
одноразовая оплата,
законно и быстро.

425-376-2840

оставьте сообщение

www.LsiCreditSolutions.com/rus

**Страховая
компания**



Автомобили • Дома • Жизнь

206-784-5151

Fax: 206-784-5353
9750 Greenwood AVE N, Suite 104
Seattle, WA. 98103-3060

Tanya Zalyashko
Office Manager

**Продажа и покупка
домов и земли**

Дом — это там где Вас поймут, там где надеются и ждут,
Там где забудешь о плохом — это твой ДОМ!

Я помогу Вам найти такой Дом.

**Виктор
Горбачук**
реалтор

Специализируюсь на Short Sale.

Упали доходы? Дом стоит
меньше чем вы должны банку
за него? Обращайтесь и я
помогу вам договориться
с банком о выгодном варианте
продажи вашего дома.

cell: 253.205.4885

Office: 253.838.4111
victogor@yahoo.com

A. Kalchik Realty LLC, 32700 Pacific Hwy So. #3,
Federal Way, WA 98003.



www.magautoglass.com

**Master
Auto Glass**

(253) 797-3874

master_autoglass@yahoo.com

НУЖНО СТЕКЛО?

**ПРОДАЕМ И УСТАНАВЛИВАЕМ ЛЮБЫЕ
СТЕКЛА, НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ.**

- We sell and install any auto glass
- Cars - Trucks - Vans - RV's
- Rock chip repairs
- Certified Auto Glass Technician
- High Quality
- Low Prices
- Free Mobile Service to your home or office
- Insurance claims welcomed
- All work Guaranteed





Нанимаем на работу

Компания **Intransit LLC** является транспортной организацией с 2003 года, без собственного автопарка.

Нанимает профессиональных водителей с собственными грузовиками для работы как под собственным так и под нашим логотипом, по 48 штатам.

Виды оборудования: Van, Reefer, Flat, Step.

Компания предоставляет предоплату на топливо и полную оплату после доставки груза.

Тел. 253-229-8346
Vasily

12819 SE 38th ST PMB#235
Bellevue, WA 98006
T425-450-0507
F#425-463-4221
E-mail: Intransitllc@live.com



Продам серебряные монеты


253-561-9057
Гоша

Лимузин сервис

Wedding, Proms, Bridal Showers, Birthdays...

Звоните — и вы получите массу удовольствия!

Геннадий 253-218-9445
myemeraldlimo@gmail.com





Подчеркни свою красоту

Я профессионал с многолетним опытом из Санкт-Петербурга. Предлагаю **наращивание ресничек**. Стоимость полного наращивания — \$75. Коррекция после 3 недель — \$35. Также предлагаю **наращивание волос** капсульным методом. Стоимость — \$299 — все включено (волосы, работа, кератиновые капсулы, укладка волос). Время носки 3-5 месяцев.

Всех клиентов подарки. Последующее снятие волос для моих клиентов. Возможен выезд на дом. **БЕСПЛАТНО.**

Все вопросы и запись по телефону **407-729-03-77**
Ольга
Everett



Детская Академия Развития

в г. Сиэтл

Принимаем детей от 3х лет.
Индивидуальный подход.
Вовлечение родителей в процесс обучения.
Занятия проводятся на русском и английском языках.

● **ДАР программы** обогащают детское развитие в таких областях как:

- ▲ языковое развитие;
- ▲ математика;
- ▲ наука;
- ▲ обществознание и т. д.

Одновременно студенты развивают навыки необходимые, чтобы достигнуть будущего академического успеха:

- ★ внимание к структурированным задачам;
- ★ самообладание;
- ★ устное общение;
- ★ любознательность;
- ★ любовь к знаниям и т.д.

набирает детей в группы для подготовки к школе.

E-mail: olga.damyan@gmail.com
Phone: 206-860-2690
Seattle, WA 98122



Постелим ковры линолеум

Высокое качество, низкие цены гарантируем
Free delivery, free estimate, we bring samples for you.
Licensed. Bonded. Insured.

(206) 753-7919

CONCRETE WORK

Reg: CC BEZRUI*867DG

- Driveways
- Steps
- Walkways
- Stemp
- Agrigate
- Broom finish



Качественно и быстро выполним бетонные работы!

(916) 289-0646 Андрей
Licenced, Bonded and Insured

15 самых полезных продуктов для сердца и сосудов.



1. Авокадо

Благодаря входящим в его состав полиненасыщенным жирным кислотам, авокадо значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшает память, потому как дефицит именно этих кислот является одной из причин нарушения холестеринового обмена и развития атеросклероза.

Содержащийся в авокадо калий способствует правильной работе сердца и избавляет от стресса, который является одним из ведущих факторов в развитии атеросклероза и ишемической болезни сердца.

Благодаря нормализации водно-солевого обмена в организме, авокадо способствует снижению артериального давления и полезен при артериальной гипертензии.

Авокадо содержит целый комплекс витаминов и минералов, необходимых

для нормального кроветворения и кровообращения.

Медь — препятствует развитию анемии (малокровию), Железо — важнейший элемент образования крови (кроветворения), Витамин В2 — участвует в образовании красных кровяных телец. Сочетание железа и меди в одном продукте хорошо усваивается организмом. Авокадо богат витаминами Е, В6 и С.

Особые ферменты, содержащиеся в авокадо, ускоряют процесс усвоения витаминов необходимых для полноценной работы сердца и препятствуют дегенерации сердечной мышцы (миокарда).

Авокадо снижает уровень «плохого» и повышает уровень «хорошего» холестерина в крови.

Употребляйте авокадо только в сыром виде, потому что только в сыром виде сохраняются полезные и питательные свойства для Вашего сердца. Авокадо можно сочетать с другими продуктами в различных салатах. Вкус авокадо отлично дополняют лимон и апельсин.



2. Грейпфрут

Грейпфрут богат растительной клетчаткой и гликозидами, которые придают

мякоти, пленкам и коже этого фрукта горьковатый вкус.

Гликозиды способствуют регуляции многих физиологических процессов в организме, нормализуют пищеварение, улучшают работу сердца и препятствуют развитию атеросклероза.

В грейпфруте содержится большое количество витаминов: С, В1, Р и Д. Витамин Р способствует укреплению кровеносных сосудов, улучшению их эластичности и усиливает действие необходимого организму витамина С.

Грейпфрут улучшает обмен веществ в организме, повышает общий тонус, снимает усталость и понижает кровяное давление. Благодаря своей пищевой легкости (42Ккал), грейпфрут включен в диету при ожирении. Он прекрасно утоляет жажду и отлично поддерживает печень.

Его рекомендуют больным с функциональными расстройствами печени.

Грейпфрут нужно употреблять в сыром виде, можно добавлять в салаты и десерты.

Грейпфрут снижает уровень холестерина в крови, уменьшает риск развития инфаркта миокарда и сахарного диабета.

Грейпфрут хорошо снижает артериальное давление, особенно в период климакса. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно употреблять по 2-3 грейпфрута в неделю, на завтрак.



3. Масло льняного семени

Льняное семя считается мощным средством защиты от болезней сердца и сосудов. Это рекордсмен по содержанию Омега — 3 жирных кислот. Его употребление снижает уровень холестерина в крови и препятствует образованию тромбов. Масло льняного семени снижает концентрацию «плохого» холестерина и повышает уровень «хорошего» холестерина в крови.

Но, как любое масло оно имеет высокую калорийность и поэтому для заправки салатов будет достаточно 2ст. л. в день. Семечки льна можно добавлять в каши и салаты.



4. Яблоки

Употребление яблок положительно влияет на работу абсолютно всего организма. Регулярное употребление яблок уменьшает риск развития раковых опухолей и заболеваний сердца.

Содержащаяся в яблоках растительная клетчатка и витамины способны снижать уровень холестерина в крови.

При заболеваниях сердца назначаются

разгрузочные (яблочные) дни, проведение которых способствует снижению массы тела, уменьшению отеков, улучшению пищеварения и нормализации артериального давления.

Содержащийся в яблоках калий активирует работу выделительной системы, а пектиновые волокна уменьшают содержание холестерина в крови. Пектины связывают вредные вещества в кишечнике и способствуют скорейшей эвакуации их из организма, обеспечивая его очистку. Органические яблочные кислоты регулируют кислотный баланс в организме и уменьшают вероятность развития сахарного диабета и подагры.



5. Гранат

Это лучшее средство от болезней сердца.

Очень важно употреблять гранат в свежем виде или в виде свежего выжатого сока. Полезные вещества, содержащиеся в гранате, снижают уровень холестерина в крови, нормализуют кровообращение, препятствуют образованию атеросклероза в стенке сосудов сердца и разжижают кровь.

Американские исследователи утверждают, что в соке граната содержатся антиоксиданты, которые улучшают кровообращение в малом тазу и тем самым повышают потенцию. Для улучшения своей мужской силы необходимо выпивать стакан гранатового сока в день.

Гранатовый сок значительно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака предстательной железы.



6. Злаки

Быстрорастворимая клетчатка полезна своим свойством, препятствовать усвоению холестерина в организме, поступающего с пищей. Злаки являются хорошими союзниками сердца в борьбе с атеросклерозом и ишемической болезнью.

Овсяная крупа содержит большое количество полезных Омега — 3 кислот и калий.

В сочетании с клетчаткой, кислоты Омега — 3, способны снижать холестерин и поддерживать кровеносные сосуды в хорошем состоянии. Более полезны крупы грубого помола.

Чем крупнее зерна, тем больше в них клетчатки, чем больше клетчатки, тем полезнее крупа (каша).

7. Фасоль и бобы

Красная фасоль и чечевица содержат много растительной клетчатки и калия. Они очень сытные и ими можно заменить любой высококалорийный гарнир.

Бобы содержат несколько видов флавоноидов, веществ, которые служат незаменимой профилактикой артериальной гипертензии.

Отсутствие жирных кислот, большое содержание белка, клетчатки, железа и фолиевой кислоты, делают фасоль и бобы настоящим подарком для Вашего сердца! ➤





8. Тыква

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, витамина С и калия, которые отлично помогают бороться с атеросклерозом сосудов сердца. Тыква нормализует водно-солевой баланс в организме и хорошо снижает артериальное давление.



9. Чеснок

Чеснок, наряду с его противовирусными свойствами, способен бороться с гипертонией. В его состав входят оксид азота и сульфид водорода. Эти вещества снижают тонус сосудов и тем самым, способствуют понижению артериального давления.

Чеснок содержит более 60 полезных веществ, которые при регулярном его употреблении снижают артериальное давление на 15-20 мм рт. ст.



10. Брокколи

Брокколи относится к семейству белокочанной и брюссельской капусты. Брокколи очень питательна и богата витаминами В, С и Д. В ее состав входит

калий, магний, железо, клетчатка, фосфор и марганец. Брокколи отличное средство от заболеваний сердца и сахарного диабета.



11. Ягоды

Все ягоды очень полезны, питательны и замедляют процессы старения. В ягодах содержится калий, который выводит из организма лишнюю жидкость, улучшает работу сердца и снимает отеки.

Калий необходим организму при аритмии и хронической сердечной недостаточности.

Магний наряду с калием выводит лишнюю жидкость, расширяет кровеносные сосуды и снижает артериальное давление.

Витамин С — укрепляет и защищает стенку сосудов, витамин Р — оберегает самые маленькие сосуды (капилляры) и уменьшает проницаемость сосудистой стенки.

Клетчатка способствует быстрейшему выведению из организма вредных веществ и снижает уровень холестерина в крови.

Земляника — способствует снижению артериального давления, очищению



и укрепле-

нию стенок кровеносных сосудов,

уменьшению уровня «плохо-

го» холестерина

в крови.

Содержит витамины: С, Р, К, фолиевую кислоту, пектины, токоферол.

Микроэлементы: марганец, железо, калий, медь, цинк и йод.

Земляника полезна при нарушениях обмена веществ, при сахарном диабете, анемиях, гастритах и язвенной болезни желудка.

Вишня — содержит витамины С, В2, В6. В ней очень много полезных микроэлементов: калия, магния, фтора и железа. Вишня отлично укрепляет стенки сосудов.

Она рекомендуется при анемиях и при повышенной свертываемости крови. Вишня обладает мочегонным действием, снижает артериальное давление и успокаивает нервную систему.

Черешня — ягода менее полезная чем вишня, но тоже содержит не мало полезных веществ таких как:

глюкоза, пектины, витамины С, А и Р. Из микроэлементов в черешне содержатся калий, железо, фосфор и никотиновая кислота.



Черешня обладает укрепляющим сосуда действием.

Черная смородина — королева витаминов!

Она содержит витамины: РР, К, Е, В1, В2, В6, Д и С. По содержанию витамина С черная смородина опережает яблоко в 15 раз.

Эта ягода улучшает кроветворные процессы в организме и тонизирует работу сердца.

Красная смородина — эта ягода по содержанию витаминов немного уступает черной смородине, но в ней

присутствует оксикумарин — вещество, которое регулирует свертываемость крови и является наилучшей профилактикой инфаркта миокарда.



Малина — это кладезь витаминов и полезных веществ!

Она содержит органические кислоты, пектин, дубильные вещества, витамины С, В1, В2, РР, йод, фолиевую кислоту, каротин, калий, магний, натрий, фосфор и железо.

Малина укрепляет артерии сердца и нормализует свертываемость крови.



12. Рыба

Особенно семга и лосось, являются натуральными источниками Омега — 3 кислот.

Регулярное (2-3 раза в неделю) употребление этой рыбы и Вы забудете, что такое повышенное давление! Этот вид рыбы регулирует свертываемость крови и снижает риск инфаркта миокарда.

Также полезна форель, скумбрия, тунец и сардина. Они замедляют процесс свертывания крови и повышают уровень «хорошего» холестерина в крови.



13. Грибы

Грибы содержат эрготианин вещество, нейтрализующее свободные радикалы в организме, которые участвуют не только в развитии болезней сердца, но и вызывают рак.

Грибы нормализуют уровень холестерина в крови, стимулируют иммунную систему и помогают в профилактике и борьбе с раковыми опухолями. В грибах содержатся: клетчатка, белки, витамины В и Д, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, магний и селен.

Интересен тот факт, что грибы сохраняют все свои полезные для сердца свойства, при любой кулинарной обработке!



14. Черный шоколад

Полезным для сердца считается шоколад, в котором содержание какао не менее 70%.

Горький шоколад укрепляет работу сердечно-сосудистой системы, снижает артериальное давление и уровень холестерина в крови.

Другие сорта шоколада не приносят никакой пользы потому, что содержат много сахара и мало какао бобов. Обычный шоколад обладает высокой калорийностью и может привести к увеличению массы тела.



15. Грецкие орехи

Орехи и миндаль содержат массу полезных веществ и благотворно влияют на сердце. Мононенасыщенные жиры и омега — 3 кислоты, которые содержатся в миндале и грецких орехах повышают уровень «хорошего» и снижают уровень «плохого» холестерина в крови.

Доказано, что употребление в пищу продуктов питания содержащих консерванты, ГМО (генномодифицированные организмы) и гормоны роста провоцируют развитие, а также способствуют прогрессированию сердечно-сосудистых заболеваний. Все эти добавки ухудшают работу сердца, сосудов и почек. В таких продуктах львиная доля принадлежит консервантам, а питательных веществ, практически нет.

Старайтесь покупать свежие и настоящие продукты, выращенные на земле традиционным способом без применения удобрений. Не ленитесь готовить пищу самостоятельно.

Для улучшения здоровья Вашего сердца и сосудов откажитесь от вредной кулинарной обработки пищи (жарка, копчение и фритюр). Возьмите за правило полезную кулинарную обработку продуктов (варка, тушение, запекайте мясо в собственном соку или на костре).

Переход на «живое», настоящее и домашнее питание позволит Вам сэкономить приличную сумму денег, а главное получить все необходимые для жизнедеятельности организма витамины и микроэлементы.

Берегите свое сердце, и оно не останется перед Вами в долгу!

Кушайте на здоровье! 🍴





KVASNYUK Law Offices, P.S.

YOUR WAY TO JUSTICE.

>> МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ >> ВЫСОКАЯ РЕПУТАЦИЯ >> КАЧЕСТВЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ



ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВО: ШТРАФЫ / TRAFFIC TICKETS / **ТЕЛЕСНЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ** / PERSONAL INJURY / **АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ** / AUTO ACCIDENTS

УГОЛОВНОЕ ПРАВО: ОПАСНОЕ ВОЖДЕНИЕ / RECKLESS DRIVING / **ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ** / DUI / **ВОЖДЕНИЕ АВТОМОБИЛЯ БЕЗ ЛИЦЕНЗИИ** / DWLS / **НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ** / DOMESTIC VIOLENCE / **БЕГСТВО С МЕСТА ПРОИСШЕСТВИЯ** / HIT & RUN / **КРАЖА** / THEFT / **НАПАДЕНИЕ** / ASSAULT

АДМИНИСТРАТИВНОЕ ПРАВО: SSI / DISABILITY / EMPLOYMENT SECURITY ISSUES

33530 1st Way South, Suite 102
Federal Way, WA 98003
Office: (253) 529-0275
Web: www.kvasnyuklaw.com

Nikolay Kvasnyuk
Attorney at Law
Direct: (206) 293-5466
Email: nikolay@kvasnyuklaw.com

Simon Kvasnyuk
Attorney at Law
Direct: (206) 265-3803
Email: simon@kvasnyuklaw.com

SALE

CTS 2060051-40

Gabriel Travel

У нас дешевле!

АВИА БИЛЕТЫ

КИЕВ, МОСКВА, КИШИНЁВ, МИНСК и другие города



**22 ноябрь – 2 декабрь
тур по ИЗРАИЛЮ и СТАМБУЛУ
с Александром Шевченко**

Паспорта / Визы. Срочное оформление:



Design by KanonUSA.com

Тел. 1 (888) 505-4196

5111 College Oak Dr., Suite G, Sacramento, CA 95841

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА FELDMAN & LEE, P.S



www.feldmanandlee.com

КРИМИНАЛЬНОЕ ПРАВО DUI

- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления несовершеннолетних
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения



Ваши адвокаты:

Джеймс Фельдман
Катерина Кростовска
Джейсон Фельдман

Туан Фэн
Дэвид Ли
Брэндон Фельдман
Патрик Фельдман

Найдем ключ к решению любой ситуации

АВТОМОБИЛЬНЫЕ И ДРУГИЕ ВИДЫ АВАРИЙ

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак

оплата услуг после получения компенсации

СЕМЕЙНОЕ ПРАВО

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план алименты разводы
- раздел имущества завещания

253-859-2488



**РОМАН
БРИЧКА**

ассистент
адвоката

19303 44th Ave W,
Lynnwood, WA 98036
fax 425.775.8016

604 West Meeker St, Suite 206,
Kent, WA 98032
fax 253.859.2295

1601 3rd Street, Suite 2,
Marysville, WA 98270
fax 425.775.8016